



# **EL ACOSO ESCOLAR “BULLYING”**

## **GUÍA PARA PADRES**



INDICE	Página
<b>I INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ACOSO ESCOLAR</b>	<b>3</b>
¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR?	3
Las discusiones y los desacuerdos no son acoso escolar	3
Las bromas o los juegos pesados no son acoso escolar	3
El acoso escolar ocurre cuando alguien lastima a alguien indefenso	3
COMENTARIOS BIEN INTENCIONADOS, PERO.....	5
FORMAS DE ACOSO ESCOLAR	7
EL ACOSO ESCOLAR CONCIERNE A TODA LA CLASE	8
¿QUÉ CAUSA EL ACOSO ESCOLAR?	10
¿Quién acosa y a quién?	10
¿Qué le sucede a la víctima y acosador?	12
¿COMO RECONOZCO A UN ALUMNO ACOSADO?	13
Cambios en la conducta	13
Algunos signos que implican que un estudiante es acosado	13
<b>II MEDIDAS CONTRA EL ACOSO ESCOLAR EN EL HOGAR</b>	<b>14</b>
<b>MEDIDAS EN EL HOGAR</b>	<b>14</b>
Las preguntas son importantes	14
Cómo apoyar a un niño que es víctima de acoso	15
¿Qué hacer?	15
Se pueden practicar juntos cómo manejar situaciones de acoso	16
¿Eres capaz de decir NO o BASTA al acosador de forma convincente?	16
¿Cómo pueden los observadores ayudar a la víctima?	16
Si su hijo es acosado por móvil u online	17
Si textos o fotografías insultantes de su hijo son subidas a Internet	17
<b>NUESTRO HIJO ESTÁ ACOSANDO A OTROS - ¿QUÉ DEBEMOS HACER?</b>	<b>18</b>
Rasgos que nos pueden hacer sospechar:	18
¿Qué Hacer?	18
<b>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA</b>	<b>20</b>

## **I INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ACOSO ESCOLAR**

### **¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR?**

#### **Las discusiones y los desacuerdos no son acoso escolar**

Los conflictos y desacuerdos son parte de las relaciones humanas y pueden ocurrir cuando las personas tienen distintas opiniones o desean cosas diferentes. Cuando intentamos lograr

nuestros objetivos no siempre recordamos tener en cuenta los sentimientos de los otros. Los niños en el colegio son una excepción a este principio. El hecho de que los niños y adolescentes resuelvan desacuerdos y diferencias no es algo malo en sí mismo. Aunque estos desacuerdos a veces pueden perturbarnos, también pueden enseñarnos métodos valiosos para manejar las emociones y resolver conflictos. **Las discusiones y desacuerdos difieren del acoso escolar en el hecho de que generalmente son pasajeros y momentáneos y de que el mismo niño no es constantemente el blanco.**

#### **Las bromas o los juegos pesados no son acoso escolar**

La intención detrás de las bromas no es herir ni insultar a otros. Es importante que todos los participantes reconozcan y acepten la actividad como un juego. No obstante ello, a veces las palabras dichas y actos realizados como un chiste o juego pueden herir o molestar a alguien; en dichos casos, hay que tratar el tema y pedir disculpas. En el futuro ambas partes deben evitar conducta que dañan al otro. A diferencia de lo que ocurre en el acoso escolar, existe una atmósfera de mutuo entendimiento y respeto entre las ambas partes involucradas en juegos pesados.

A menudo escuchamos “Estamos solo jugando, no es en serio”. ¿Cómo hay que manejarse en estos casos? Primero, hay que averiguar si todos los involucrados en la actividad sienten que es solo un juego. Si no pueden estar seguros, deben conversarlo con los niños. En situaciones que no son claras pueden hablar sobre la diferencia entre jugar y acosar y enfatizar que jugar debe ser divertido para todos.

#### **El acoso escolar ocurre cuando alguien lastima a alguien indefenso**

**El acoso escolar ocurre cuando el mismo estudiante es lastimado repetida e intencionalmente. El perpetrador es alguien contra el cual a la víctima le resulta difícil defenderse.**

**Repetidamente** es cuando el mismo estudiante o alumno es sometido una y otra vez a acciones maliciosas y dañinas de otros. El acoso escolar puede continuar a través de varios cursos de la escuela primaria a la secundaria. **Intencionalmente** significa que el propósito u objetivo de las acciones es dañar, herir y causar sufrimiento. A veces se puede lastimar a alguien sin querer. EN tales casos, hay que resolver la situación aunque no sean hechos considerados acoso por definición. El decir que la víctima tiene dificultades para defenderse significa que de alguna manera existe un desequilibrio de poder o fuerza entre el acosador y la víctima. La víctima puede ser alguien físico o psíquicamente débil, muy tímido o ser nuevo en la clase y aún no haber podido formar un círculo de amistades que lo protejan contra el acoso escolar.

**Según investigaciones, entre un 10 a un 20% de los alumnos en primaria y entre un 5 y un 10% de los estudiantes en secundaria es víctima sistemática de acoso.** Muchos de estos alumnos o estudiantes no le dicen a nadie sobre el acoso. A menudo la causa detrás de este silencio es el miedo a que el acoso empeore o el haber tenido experiencias previas de contar lo sucedido pero no haber recibido ayuda. Admitir que compañeros de clase y/o amigos no nos aceptan es difícil para cualquiera.



### **COMENTARIOS BIEN INTENCIONADOS, PERO.....**

Además de afectar a la víctima, el acoso escolar también afecta al círculo corno de familiares, amigos y conocidos de la víctima. Una vez que el asunto sale a la luz, vamos a adoptar una postura y hacer todo lo posible para que la víctima se siente mejor. Sin embargo, a veces nuestros propios comentarios pueden empeorar la situación y crear más problemas. Comentarios desafortunados pueden generar sentimientos de vergüenza y culpa. Veamos algunos comentarios.

*“Yo también fui acosado en la escuela, pero no me afectó para nada”.*

*“También se metían constantemente conmigo en el cole, pero no me afectó en nada”.*

Estas palabras son generalmente dichas en tono molesto como si la persona que las dijera siguiera todavía molesta con esos sucesos. Si es verdad que el acoso no tuvo efecto,....surge la pregunta de si realmente se trataba de acoso o por ejemplo fue peleas aisladas entre dos alumnos o la resolución de un desacuerdo. No obstante para un niño acosado, este tipo de comentarios en un primer momento puede sentir que no le creen o en segundo momento que minimizan su problema que para él es muy grave.

***“Tienes que aprender a defenderte”.***

El defenderse a sí mismo es beneficioso y se puede aprender y practicar cómo hacerlo, pero que sea algo que deba aprenderse en una situación de acoso es algo totalmente distinto. El acoso es dañar a alguien indefenso o que está de alguna manera en una posición más débil. Es extremadamente difícil defenderse en una situación así, a veces hasta resulta imposible. Cuando se le dice a la víctima que se defienda, se está colocando la responsabilidad de manejar la situación enteramente sobre sus hombros. El pedir ayuda **no** significa que la víctima sea incapaz de defenderse. Por el contrario, es una muestra de valentía y autoconocimiento frente a una situación para la cual los propios recursos no son suficientes. ¿Conocen a alguien que después de aprobar el examen teórico de conducir, le pusieran delante de un volante para examinarse del examen práctico de conducir?

***“El acoso fortalece el carácter y la capacidad para sobrevivir situaciones difíciles”.***

Las investigaciones demuestran que los efectos a corto plazo y largo plazo del acoso escolar disminuyen la capacidad de la víctima para manejar situaciones difíciles. El acoso daña la autoestima de la víctima y su capacidad para confiar en los demás. Por lo tanto, el acoso escolar no fortalece la capacidad para controlar las situaciones y nadie debe recibir “lecciones de formación de carácter” en forma de acoso. La personalidad y el carácter se fortalece y se desarrolla mejor en interacciones con otros, basadas en la confianza y el respeto mutuos.

***“Los palos y las piedras pueden romperme los huesos, pero las palabras nunca me pueden dañar”.***

Las palabras individuales, pronunciadas durante una discusión, se van borrando gradualmente de nuestra memoria, pero el acoso verbal que es repetido y sistemático por naturaleza dejan marca. La capacidad destructiva de los insultos y/o motes repetidos de forma sistemática no se debe infravalorar, ya que golpean directamente a la autoestima y el autoconcepto de la víctima, presentando un riesgo para su bienestar presente y futuro.

***“Eso no es acoso. Es solo niños jugando y bromeando, no debes molestarte por algo que es un juego”.***

El acoso es una forma cruel de lastimar a otro verbal o física, directa o indirectamente. El acoso dista mucho del juego. El propósito del juego auténtico y de las bromas inofensivas es divertirse juntos, no dañar o lastimar a alguien (***“Ríete conmigo no de mí”***).



¡El ayudar y apoyar a la víctima es lo primordial! Las personas que dicen cosas como las mencionadas anteriormente parecen no comprender la naturaleza básica del acoso y el efecto dañino que tiene sobre la víctima. El ser sometido a acoso es una experiencia especialmente difícil por dos motivos.

**Primero, el acoso no es un evento único u ocasional.** Sino una situación recurrente que puede continuar año tras año.

**Segundo, el acoso no sucede sólo fuera de la vida social de la clase, se puede trasladar a otros ámbitos de la vida de la víctima.** Su poniendo para ésta una pérdida de dignidad dentro y fuera de la clase, así como dentro y fuera del círculo de amigos.

## **FORMAS DE ACOSO ESCOLAR**

### **El acoso verbal es la forma más común**

El acoso verbal incluye insultar, burlar o imitar, mensajes amenazadores y ridiculizar. Estos insultos verbales no dejan marcas físicas, pero su naturaleza hiriente impacta negativamente sobre la autoestima y autoconcepto de la víctima y daña la forma en que la víctima se ve a sí misma y a los demás. Según las investigaciones, la autoestima de la víctima puede permanecer baja muchos años después y puede perder para siempre su confianza en los demás.

### **El acoso indirecto usa métodos ocultos para infligir daño**

El acoso indirecto significa que el acosador y la víctima no se encuentran necesariamente cara a cara, es decir que no siempre están en el mismo lugar cuando ocurre el acoso. Por naturaleza, el acoso indirecto a menudo involucra la manipulación social, por ejemplo, el acosador se esfuerza por influenciar a otros alumnos para que comience a evitar a la víctima y a verla negativamente. La manipulación puede manifestarse como la propagación de rumores infundados sobre la víctima que puede dañar su relación con otros alumnos. La víctima de acoso indirecto puede gradualmente darse cuenta de que está sola en la clase y no tiene amigos. En el peor de los casos toda la clase deja sola a la víctima.

### **El acoso físico**

El empujar, pegar y patear son formas de acoso físico. Las formas más extremas de acoso físico, tal como la violencia o abuso severo, ocurren infrecuentemente aunque aparecen a menudo en los medios de comunicación. El hacer la denuncia legal correspondiente es algo que se debe considerar en casos de violencia física.

### **El acoso cibernético es una forma nueva de acoso**

El acoso online (whatsapp, twitter, e-mail,.....) y por teléfono móvil son formas relativamente nuevas de acoso, debido a que el medio donde se producen es nuevo pero no el fin. Esta forma de acoso es técnicamente fácil, ya que solo requieren un clic del mouse o apretar algunas teclas. El bajo riesgo de ser descubierto puede tentar a alguien a hacer algo que normalmente no haría. A veces el acoso cibernético es anónimo. Con un móvil u ordenador uno puede propagar rumores, subir fotos embarazosas o información personal o enviar mensajes de burla o amenazadores. El acoso escolar está generalmente restringido a la jornada escolar, pero online un acosador puede alcanzar a su víctima siempre que lo desee. Hasta en su casa, la víctima no está protegida contra el acoso.

### **EL ACOSO ESCOLAR CONCIERNE A TODA LA CLASE**

El acoso escolar no ocurre en un vacío social. Generalmente varios alumnos son conscientes de lo que está ocurriendo y hay varios testigos de los actos del acosador. Desafortunadamente, muchos de ellos cooperan con el acosador o se ríen de los actos del acosador, transmitiendo de esa forma que aprueban el acoso. Afortunadamente hay algunos alumnos que se ponen del lado de la víctima. Sin embargo, la mayoría de los alumnos no interviene en situaciones de acoso sino que permanece a los lados, y al hacer eso aprueba silenciosamente el acoso.

Los estudios han identificado distintas formas en las que los observadores (que no son ni acosadores ni víctimas) pueden reaccionar al ser testigos de acoso.

- **Ayudar al acosador.** Algunos niños tienden a participar en el acoso y a ayudar a los acosadores de distintas formas (por ejemplo, impidiendo que el niño acosado se pueda escapar de la situación; entregando notas desagradables del acosador a la víctima; propagando rumores que otro niño inició).
- **Apoyar al acosador.** Algunos niños se juntan en el lugar para observar y reírse, premiando al acosador a través de gestos, expresiones faciales y palabras.
- **Aprobar silenciosamente el acoso.** Algunos niños se retiran a un lado en situaciones de acoso y actúan como si no lo vieran.
- **Defender al niño acosado.** Afortunadamente algunos niños se ponen al lado de la víctima y tratan de apoyarla. Intentan hacer que otros dejen de acosarlo o consuelan al niño en privado.

**“AL FINAL VAMOS A RECORDAR NO LAS PALABRAS DE NUESTROS ENEMIGOS, SINO EL SILENCIO DE NUESTROS AMIGOS.”(Martin Luther King)**

La cita anterior describe con exactitud la experiencia de muchos niños acosados que los conduce a creer que a nadie le importa lo que les pasa o que a nadie está su lado. Esta situación puede persistir durante años. ¿Por qué las personas/alumnos no se ponen al lado de la víctima? Puede haber muchas razones detrás de su inacción. Una razón es la falta de valentía; el miedo a ser ellos víctimas de acoso. La falta de conocimiento es otro factor que puede impedir que una persona brinde apoyo; no saber qué hacer para ayudar a la víctima. Lo importante es que los propios alumnos sean conscientes de que se está produciendo acoso a un compañero y que ellos mismos dejen de aprobar o ayudar al acoso, poniéndose del lado de la víctima.

Cuando el acoso continúa, muchos alumnos comienzan gradualmente a ver a la víctima de forma cada vez más negativa. Dentro de un grupo puede convertirse en un hábito tratar mal a un niño acosado. En tales casos, las normas del grupo hacen imposible defender a la víctima o hasta estar en contacto con ella. Los alumnos también pueden pensar que el acoso es aceptable si no se lo aborda y se permite que continúe.

Los alumnos pueden sentirse avergonzados de lo que se le está haciendo a la víctima. Los sentimientos de vergüenza y bochorno pueden aumentar la negativa de otros estudiantes a intervenir en el acoso. Gradualmente esta falta de intervención puede tornarse en indiferencia y la situación de la víctima puede ser borrada de la memoria. Cuando alguien olvida se siente mejor. Una vez que el acoso se saca de la mente, se convierte en trivial y uno puede dejar de prestarle atención. En este punto, el acoso se ha convertido en parte de la vida cotidiana de una clase y del colegio, y un alumno no tiene razones, herramientas ni la valentía para intervenir. Y este modelo se puede generalizar hasta tal punto que se acose a más de un compañero, además de trasladar esta forma de resolver problemas y actuar a otras facetas de la vida de los alumnos, y en diferentes momentos y estadios de su vida.





### **¿QUÉ CAUSA EL ACOSO ESCOLAR?**

La pregunta más común sobre el acoso es qué lo causa. La respuesta no es simple. ¿El acosador? ¿La víctima? ¿El maestro? ¿El clima escolar? ¿La sociedad? Lo que es seguro es que el acoso escolar nunca se debe exclusivamente a uno de los elementos enumerados anteriormente. Los factores que incrementan el riesgo de un niño de convertirse en acosador o víctima son conocidos. También se ha demostrado que el acoso tiene mayores probabilidades de ocurrir en ciertas clases que en otras. También existen diferencias entre escuelas, entre países, etc. EN distintas culturas, distintas cosas pueden aumentar el riesgo de

ser víctima de acoso. Por ejemplo, en países occidentales los niños tímidos y tranquilos son víctimas más frecuentes de acoso, mientras tales niños en China gozan de un estatus alto dentro de su círculo de amigos. Por lo tanto, lo que es valorado en cada cultura también tiene un efecto sobre el fenómeno del acoso.

### **¿Quién acosa y a quién?**

Las investigaciones demuestran que hay ciertas características que pueden poner a un niño en riesgo de convertirse en acosador. Algunos de estos niños pueden tener problemas graves en distintas áreas de la vida, pueden tener una personalidad agresiva o pueden tener dificultad para sentir empatía por otros. Sin embargo es importante comprender que **generalmente los acosadores son niños comunes, amables que cuando están juntos, terminan siendo malos con un miembro del grupo.**

La visión actual es que **una de las razones principales detrás del acoso es el intento del acosador de reforzar su propio estatus social** o de obtener poder dentro del grupo. Los niños que acosan a otros a menudo tienen la necesidad de ser vistos y escuchados, recibir elogios y obtener poder dentro del grupo. Por tanto, **el blanco del acoso es generalmente un niño o adolescente inseguro, tímido, que ya tiene un estatus social bajo dentro del grupo de iguales.** Al escoger este tipo de víctima, **el acosador se asegura que el grupo no responderá** para detener el acoso y se **garantiza una victoria fácil.** Por lo tanto, las creencias persistentes de que el acosador es un niño problemático con baja autoestima y que exterioriza sus propios malos sentimientos al acosar son incorrectas. Hay muchos niños que acosan a otros para divertirse, para impresionar a otros o simplemente por pura desconsideración.

En algún punto cualquiera puede ser víctima de acoso. Los estudios de investigación han identificado algunas características que aumentan el riesgo del niño o adolescente de ser víctima de acoso.

- **Un físico fuera de lo normal.**
- **Tener bajo peso o sobrepeso.**
- **Torpeza motriz.**
- **Timidez.**
- **Introversión.**
- **Impulsividad.**
- **Niños con dificultades de aprendizaje. Sujeta a discapacidad o no**

La timidez, inseguridad y baja autoestima son los predictores más comunes de ser víctima en el futuro. Sin embargo, es solo un riesgo aumentado, no una certeza de que la presencia de estas características va a conducir a ser víctima de acoso.

A pesar de que las características anteriormente mencionadas pueden aumentar el riesgo de ser acosado, no significa que el ser acosado sea culpa de la víctima o de sus padres ni su responsabilidad. Las diferencias físicas, la timidez y la inseguridad no son defectos de la víctima, sino características por las cuales merece respeto. También es importante indicar que los resultados de estas investigaciones con poblaciones de alumnos estadísticamente

significativos, no se deben aplicar estrictamente a las situaciones individuales, sino que cada situación requiere un estudio y trato individual.

Aunque muchos niños y adolescentes acosados no son agresivos, reservados y tímidos, también hay víctimas de acoso que ellas mismas son agresivas. Esta agresividad “explosiva” e incontrolable puede incrementar el riesgo de que un niño sea acosado. Una cantidad pequeña de víctimas puede a su vez acosar, por ejemplo, a otros niños más pequeños o débiles. A menudo es especialmente difícil detener el acoso hacia víctimas-acosadores. Debido a la propia agresividad y mal comportamiento de las víctimas-acosadores sus propios compañeros pueden considerar que acosarlos es comprensible, hasta justificado.

**Cuando se les dice a los niños que den una razón por el acoso, a menudo dicen que la víctima es “tan insoportable”, “torpe”, “se lo tiene muy creído”, “habla demasiado”, etc. Es importante, sin embargo, comprender que el acoso está siempre mal, es una falta de respeto y nadie lo merece. Si la conducta de otro te irrita o molesta, díselo ya que el acoso no es la solución.**

Además de las características individuales de los niños, muchos factores grupales afectan al acoso. Los demás pueden esperar que la persona en el papel del “acosador” se comporte de cierta manera. En otras palabras, cuando el alumno actúa según un papel social dado, éste responde a las expectativas del otro. Por ejemplo, si el acosador les da un “show de acoso”, puede sentirse más parte del grupo y que actúa de acuerdo a las expectativas del grupo.

Además de las expectativas del papel social asignado, los actos del acosador también son afectados por las normas a favor o en contra del acoso dentro de la clase y la cultura general del colegio. Se ha observado que en ciertas clases o colegios, los factores individuales específicos que pueden incrementar el riesgo de ser acosado no predicen la victimización después de todo. Eso significa que el acoso es estos caos puede ser el resultado de normas del grupo que apoyan el acoso en vez de oponerse a él. Por lo tanto, aunque ciertos factores pueden aumentar el riesgo de que un niño se a víctima de acoso, no garantizan que lo será. Es importante tener en cuenta las normas dentro del grupo, sea una clase o un colegio, al tratar de comprender por qué sucedió el acoso.

**Al considerar el efecto que el grupo tiene en los actos del acosador, el objetivo no es quitar o disminuir la responsabilidad individual del acosador por sus actos, sino ver el acoso como un fenómeno que es afectado por otros factores que van más allá de las características individuales del acosador.**

#### **¿Qué le sucede a la víctima y acosador?**

El acoso escolar es un riesgo para el desarrollo y bienestar tanto de la víctima como la del acosador. **Los niños acosados son, entre otras cosas, más depresivos y ansiosos que otros niños. Pueden tener miedo de ir al colegio y su confianza en otras personas está dañada.**

Si no se aborda el tema, el acoso también presenta riesgo para el acosador. El acosado puede pensar que acciones similares en el futuro no van a acarrear consecuencias para él, y puede comenzar a pensar que maltratar a otros es una buena forma de obtener atención y poder dentro del grupo. **En el peor de los casos, este camino puede conducir a problemas más**

adelante en la vida, como problemas mayores en las relaciones interpersonales, agresión cada vez mayor que puede conducir a la violencia, etc.

Si se le permite a un niño que está acosando a otros continuar con su conducta:

- Su actitud y creencias acerca del acoso y la violencia se tornarán positivas. Adoptará una actitud de mayor falta de respeto hacia otros y considerará el herir a otros como algo aceptable y hasta divertido.
- Aprenderá a usar el acoso como medio para controlar situaciones sociales. El acoso puede ser gratificante, recibe atención, le da una sensación de poder, un estímulo a la confianza en sí mismo y hasta placer.
- Por otra parte, el acosador también puede sentirse atrapado sino puede cambiar de conducta (papel social) y aprende que nadie puede ayudarlo ni detenerlo.

Según estudios de seguimiento, los niños y adolescentes no dejan atrás el acoso por el mero hecho de crecer. Por lo tanto, el acoso no se detiene solo y los niños que acosan frecuentemente tienen un mayor riesgo de convertirse en adultos tendientes a conductas agresivas y violentas.

## ¿COMO RECONOZCO A UN ALUMNO ACOSADO?

### **Cambios en la conducta**

Las consecuencias y efectos del acoso escolar se pueden manifestar en el alumno de muchas formas. Muchos signos que hacen pensar en acoso también pueden ser el resultado de otros problemas en la vida del niño o adolescente. La enfermedad repentina de un familiar, el divorcio de los padres, los conflictos entre los padres y hermanos, o el desempleo pueden hacer difícil la vida de toda la familia y manifestarse en los niños y adolescentes en forma de

conducta sintomática. Los signos descritos a continuación no son exclusivamente signos de acoso. También es importante recordar que cada padre conoce mejor que nadie las formas en que su hijo expresa angustia y cuando no está bien.

Generalmente la mejor clave es un cambio en la conducta del estudiante. Si por ejemplo, un alumno que previamente tenía sentimientos positivos hacia el colegio, pierde el interés en el colegio y lo evita, ésta es una razón suficiente para prestar atención más de cerca y pensar qué podría haber ocasionado ese cambio súbito. Hablar del tema es la forma más clara y directa. Hay que tener en cuenta que un niño o adolescente no necesariamente va a querer hablar sobre la situación ni siquiera con sus padres. Es importante establecer reglas básicas para las conversaciones que se basen en hablar de forma respetuosa y transmitir apoyo. También será necesario contactar con el personal docente del centro para intervenir desde el aula.

### **Algunos signos que implican que un estudiante es acosado**

A diferencia de lo que ocurría anteriormente, el alumno.....

- Tiene miedo de ir o volver caminando del colegio o de tomar la ruta habitual para el colegio.
- No quiere montar en el autobús escolar.
- Pide frecuentemente ser llevado al colegio en coche o que se le acompañe.
- No quiere ir al colegio, falta a clase sin un motivo aparente.
- Se queja de sentirse enfermo por la mañana los días de clase.
- Llega a casa del colegio con la ropa o mochila desaliñada o rota.
- Llega a casa con hambre.
- Se vuelve retraído, callado y parece haber perdido la confianza en sí mismo.
- Está estresado y ansioso.
- Pierde el apetito.
- Se va a dormir llorando y/o tiene pesadillas.
- Pierde sus posesiones (libros, cuadernos, gorra, abrigo,...).
- Pide o roba dinero, o suele perder con frecuencia el desayuno.
- Tiene moretones, rasguños o cortes misteriosos.
- Se muestra enojado, fácilmente irritable y “difícil”.
- Está generalmente solo sin amigos, no trae amigos a casa o va a casa de otros amigos, no le invitan a cumpleaños,....
- Se niega a conversar sobre lo que está mal o da frecuentemente explicaciones poco convincentes a las cuestiones anteriormente mencionadas.

## **II MEDIDAS CONTRA EL ACOSO ESCOLAR EN EL HOGAR**

En este apartado nos centraremos en la detección y medidas de intervención desde el hogar.

### **MEDIDAS EN EL HOGAR**

#### **Las preguntas son importantes**



“¿Cómo te fue hoy en el colegio?” o “¿Cómo estuvo todo en el colegio?” son preguntas cotidianas importantes que los padres pueden hacer a sus hijos. Las mismas brindan información sobre cómo le fue en el colegio, sus sentimientos, sus relaciones con compañeros,.... Las preguntas indican que los padres están interesados en lo que ocurre en el colegio. También puede servir como puente para discutir posibles problemas.

La próxima vez que le pregunten a su hijo sobre su día en el colegio, no se conformen con un “Bien”, “Normal”,... Tómese el tiempo necesario, además de las palabras nos deberemos fijar en su tono de voz, expresiones de su cara, gestos,.....nos referimos a su comunicación no verbal. No buscamos hacer un interrogatorio, sino mantener un diálogo con nuestros hijos y eso requiere preguntas abiertas. Un ejemplo de preguntas sería:

- ¿Qué fue lo mejor y lo peor del día en el cole?
- ¿Con quién estuviste en el colegio? ¿Con quién jugaste en el patio?
- ¿Qué hiciste hoy con tus amigos? ¿Fue divertido?
- ¿Qué hiciste camino al colegio/ casa?

### **Cómo apoyar a un niño que es víctima de acoso**

El conocimiento o la sospecha de que tu hijo está siendo víctima de acoso en el colegio pueden generar muchos tipos de emociones. Sentimientos de enfado, miedo, vergüenza y culpa son naturales y hasta esperados en dicha situación. Aunque se sientan abrumados por las emociones, traten de evitar reaccionar exageradamente porque hacerlo puede conducir al niño, víctima de acoso, a creer que él ha causado la angustia a sus padres. Otro peligro es reaccionar menos de lo esperado, lo que puede conducir al niño a sentir que están

minimizando la situación. Lo importante de estas situaciones es saber cómo abordarlos, donde el objetivo principal es apoyar al niño, aumentar su autoestima y asegurarse de que el acoso se termine.

### ¿Qué hacer?

- Si saben o sospechan que su hijo es víctima de acoso, háganle saber. Quizá no quieran decirselo en un primer momento.
- Animen a su hijo a hablar del tema y asegúrenle que quieren ayudarlo y que están con él.
- Digan clara y frecuentemente que el acoso no es culpa suya.
- No le digan que lo mantendrán en secreto, y prométanle que no harán nada sin consultárselo primero a él. De esta forma mantendrán la confianza y un diálogo abierto.
- Piensen juntos cómo sobrevivir situaciones individuales de acoso. Las medidas simples son las mejores. Los acosadores desean que la víctima reacciones de cierta forma: llorando, confundándose, sintiendo miedo, explotando, etc. Si es posible la víctima debe tratar de mostrarse indiferente, decir NO al acoso y/o salir de toda situación donde se dé. Es difícil para el acosador continuar si la víctima no reacciona o se va. La asertividad necesaria en situaciones de acoso puede ser practicada, cómo decir NO, BASTA o NO ME ACOSES de forma convincente.
- Piensen juntos cómo evitar situaciones en las que su hijo es acosado con facilidad. Por ejemplo, el niño no debe ser el último en salir de clase, no debe llevar dinero u objetos valiosos al colegio, y no debe quedarse lejos de otros compañeros o vigilantes del recreo. Es bueno estar cerca de otros aunque no sean conocidos. Se está más seguro en grupo.
- Piensen en cómo aumentar su autoestima. Por ejemplo, podrían hacer un mural con la foto de su hijo contento y alrededor mensajes de apoyo, ánimo, resaltando sus puntos fuertes,...y una vez finalizado que éste se cuelgue en su habitación donde pueda verlo.
- Como consecuencia del acoso pueden tender a actuar de forma tímida y retraída. Ante esta situación sería importante reforzar sus habilidades sociales, habilidades que le permitirán hacer amigos y generar amistades. Consulten a su tutor o jefatura de estudios esta posibilidad para que puedan ayudarles, o bien a los miembros del EOEP que acude a su centro.
- Pueden alentar al niño a invitar amigos a su casa, en principio que sea uno y luego aumentar el número, con ello pondremos en práctica sus destrezas sociales y ver sus virtudes y debilidades para mejorarlas.
- Pueden alentar al niño a empezar alguna afición, a través de la cual pueda conocer y hacer amigos nuevos.

### Se pueden practicar juntos cómo manejar situaciones de acoso

El manejar situaciones de acoso pueden ser practicadas en casa, es decir, en un primer momento pueden ser detenidas con el objeto de salir de esa situación, haciéndose uso de NO, BASTA o NO ME MOLESTES, por ejemplo. Con ello salimos de la situación de riesgo, aunque debemos ser conscientes que la responsabilidad de que el acoso sea eliminado parte del adulto, parte del colegio por tanto.

### **¿Eres capaz de decir NO o BASTA al acosador de forma convincente?**

Como hemos referido anteriormente una situación de acoso puede ser detenida en un primer momento, y esta actuación puede recaer en ti, que eres el que está sufriendo. Ahora bien debes ser consciente que pararas una situación determinada y que el propio acoso hacia ti requiere que los adultos de referencia actúen sobre los acosadores de forma directa y precipite que ese comportamiento no se vuelva a dar de forma sistemática.

Pero,...¿cómo lo hago?, lo primero que tienes que tener claro es que TU puedes y los segundo es que no se lo esperan ya que antes no te has plantado ante ellos,.....con lo cual lo que va a suceder es que durante un momento tus acosadores y sus ayudantes se van a quedar desconcertados. Ese tiempo será suficiente para tener una salida de un situación de riesgo y les hará dudar un tiempo de si siguen con el acoso. Ese tiempo será precioso para decírselo al adulto de referencia en el aula y que se empiecen a tomar medidas.

Como hemos referido anteriormente haremos el uso de palabras como NO, BASTA o NO ME ACOSES, palabras que con la suficiente claridad y contundencia paralizaran al acosador. Para ello te recomendamos que practiques en casa, primero en un espejo, y luego con alguien de tu familia. Es normal que al principio no suceda nada y no hagas nada pero con la práctica y el apoyo en casa verás que es posible y te sentirá orgulloso de ti mismo.

### **¿Cómo pueden los observadores ayudar a la víctima?**

Además del acosador y sus ayudantes generalmente hay observadores presentes en las situaciones de acoso. No son responsables del acoso, pero pueden hacer mucho para reducirlo y prevenirlo.

- **Alienten a su hijo a adoptar una postura para detener el acoso.** El acoso puede detenerse más rápido si interviene alguien de afuera.
- **Pregúntenle a su hijo qué se siente al observar el acoso desde fuera.** ¿Qué sentimientos evoca? Converse sobre esos sentimientos.
- **Sugieranle a su hijo que hable sobre el acoso con sus amigos** ¿Qué podemos hacer para evitarlo? Un grupo de iguales que considere negativo el acoso puede tener gran influencia. **¡El acoso terminará cuando no haya nadie para observarlo!**
- **Coméntele las diferentes formas de acoso.**
- **Anime a su hijo a que cuente al adulto de referencia indicios de acoso que esté observando.** Su silencio puede hacer sufrir más al acosado.

### **Si su hijo es acosado por móvil u online**

- Aconseje a su hijo el no abrir mensajes enviados por sus acosadores o desconocidos.
- Ante dichos mensajes, solo se deberá contestar la primera vez para decirle que NO, BASTA o NO ME ACOSES. Los demás mensaje serán rechazos o marcados como no deseados.





- Esos mensajes no contestados serán guardados para mostrarlos ante el adulto de referencia del colegio (maestro en este caso), si el acosador se encuentra en la clase o el colegio. Esto será si se pretende tomar medidas, que insistimos es lo más oportuno.
- Si se continúa recibiendo estos mensajes, valorar cambiar de e-mail o de número de teléfono.

#### **Si textos o fotografías insultantes de su hijo son subidas a Internet**

- Comunicarse con el administrador del sitio WEB. El administrador puede renovar el texto y posiblemente averiguar quién es el perpetrador.
- Guardar todas las páginas donde ocurre el acoso en caso que sea necesario tomar otras medidas.
- Si el acoso es particularmente grave, hacer la denuncia legal correspondiente.

#### **NUESTRO HIJO ESTÁ ACOSANDO A OTROS - ¿QUÉ DEBEMOS HACER?**

¿Qué debemos hacer si somos informados que nuestro hijo está acusado de acosar a otros o se sospecha que lo está haciendo? Este tipo de información puede resultar una sorpresa, y su primera reacción puede ser de enfado, duda, negación o culpa. Tales sentimientos son justificados y comprensibles, pero es mejor detenerse y pensar antes de abordarlo.

No nos gusta pensar que nuestros niños pueden acosar a otros. Generalmente vemos a los acosadores como estudiantes agresivos y trastornados de alguna manera. Lo cierto es que la mayoría de los alumnos que acosan son niños y adolescentes que proviene de hogares y familias ordinarios.

#### **Rasgos que nos pueden hacer sospechar:**

- Si su actitud hacia los diferentes miembros de la familia es agresiva o despótica.
- Si muestra conductas agresivas y violentas hacia sus amigos o si le hemos visto actuar de forma violenta en ocasiones.
- Si es excesivamente reservado, si es casi inaccesible en el trato personal.
- Si tiene objetos diversos que no son suyos y cuya procedencia es difícil de justificar.
- Si a menudo cuenta mentiras para justificar su conducta.
- Si parece no tener sentimiento de culpa cuando hace daño verbal o físico.
- Si dice mentiras acerca de ciertas personas, mentiras que les puedan perjudicar o causar daño.
- Si otros padres nos han contado que nuestro hijo agrede a otros niños.
- Si percibimos que ciertos compañeros se mantiene silenciosos e incluso rehuyen la presencia de nuestro hijo.

#### **¿Qué Hacer?**

- Averigüen exactamente que sucedió. ¿Es realmente un acoso una discusión entre alumnos? También puede ser necesario abordar los desacuerdos o discusiones. Cuando le pregunten a su hijo sobre la situación no critiquen, acusen ni juzguen.
- Averigüe cómo y por qué el niño está participando en el acoso. ¿Cuál es su papel en las situaciones de acoso? ¿El el perpetrador principal, ayudante o alguien que alienta al acosador? Recuerden que los niños a menudo niegan haber participado o lo minimizan.
- No acepte explicaciones tales como: “Estábamos solo jugando, no era en serio”. Sean claros para expresar que no aprueban el acoso escolar y ayuden a su hijo a comprender la diferencia entre jugar y acosar.
- Hablen sobre lo atemorizante e injusto que es el acoso para la víctima. Enfatizan que nada justifica el acoso.
- Expliquen que el acoso debe de acabar por que la situación puede empeorar para la víctima como para los acosadores.
- Condenen al acoso, no a su hijo. Aclaren bien que no apoyan el acoso, pero que apoyan a su hijo. Asegúrense que están listos para ayudarlo y apoyarlo para que termine el acoso.
- Piensen si su hijo necesita más supervisión y guía adulta. Establezcan reglas claras para las aficiones y las salidas. Manténganse informados sobre dónde está su hijo y con quién en todo momento.
- Enséñele a su hijo a respetar a otros y a aceptar las diferencias que tienen las personas. La diferencia es riqueza y no una amenaza ni un motivo para ridiculizar.



- Díganle a su hijo que saben que él puede cambiar su conducta. Díganle que están seguros que no desea realmente lastimar a otros o herir sus sentimientos. Fortalezcan su confianza en que puede realmente cambiar su conducta.
- El cambio es posible, a través del desarrollo de habilidades sociales, rodeándose de amigos que no aprueban el acoso y comenzando aficiones nuevas. Piensen juntos sobre medidas que su hijo puede tomar para llevarse bien con los amigos y recibir atención positiva dentro de un grupo.
- Hagan comentarios positivos por no participar en acoso y por tomar pequeños pasos para terminar con el acoso.
- Aclaren que si el acoso persiste, habrá consecuencias negativas tanto en el colegio como en el hogar.
- Si se tiene que recurrir a castigos, usen métodos justos y equilibrados. Los castigos no deben ser corporales, ya que tales castigos pueden aumentar la conducta de acoso. Lo esencial es decirle a su hijo que lo aceptan y aman pero que no aceptan el hecho de que acose a otros.
- Coordínense con el tutor y jefatura de estudios de su hijo, así como los miembros del EOEP que acuden a su centro.

#### REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Programa KiVa contra el acoso escolar (“Bullying”) Guía para padres.
- El Maltrato entre Escolares. Guía para padres. El Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid (2005).

