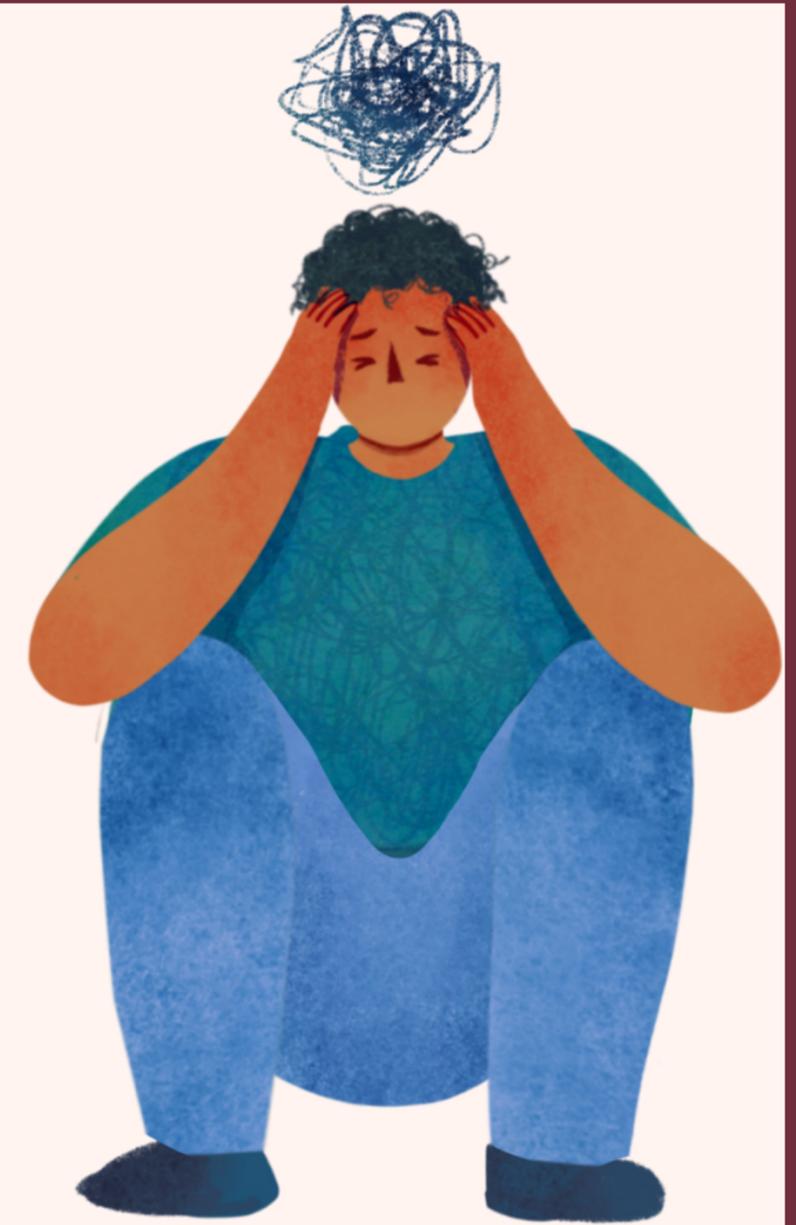
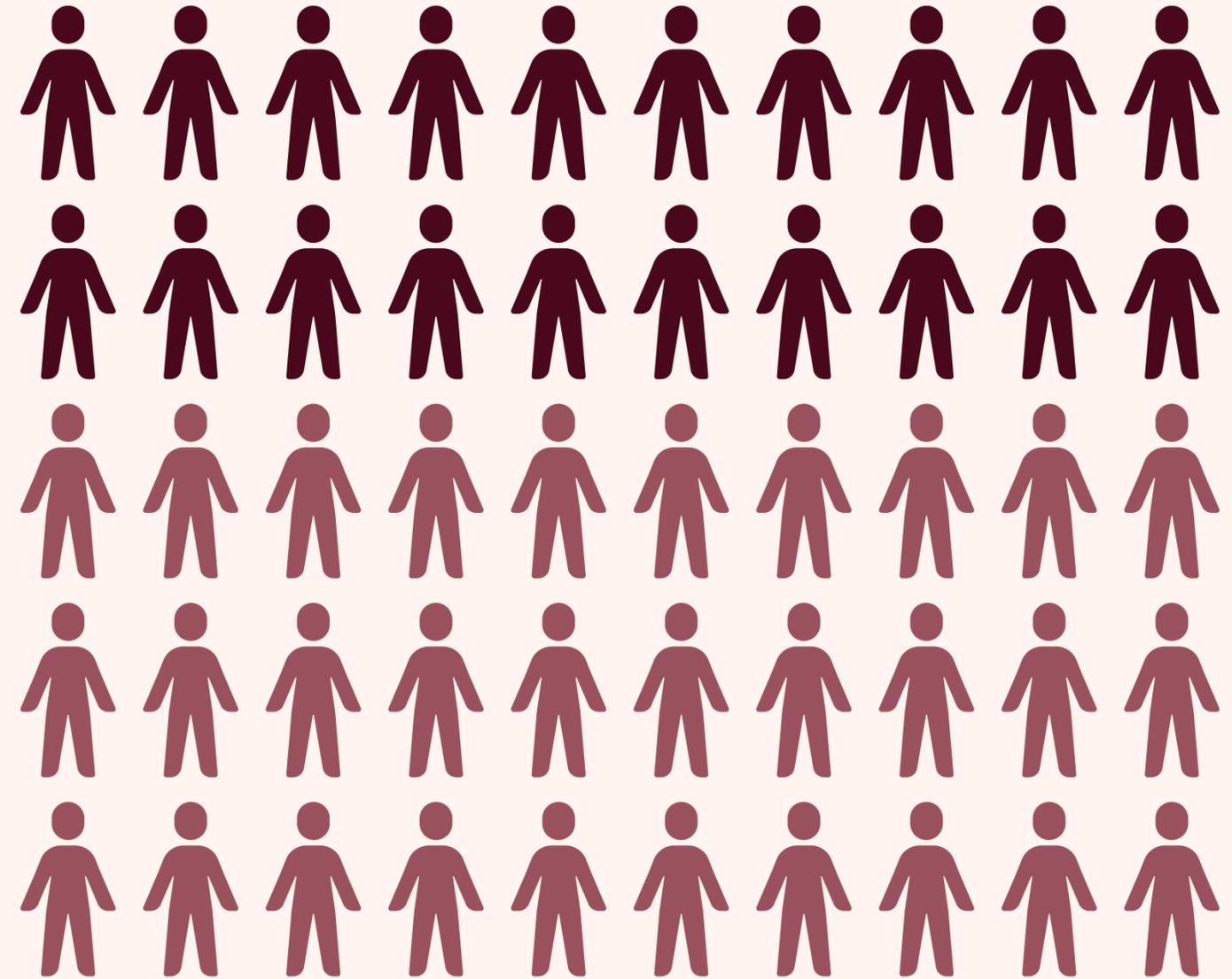


Guía para la prevención del acoso escolar enfocada a madres y padres



**2 DE CADA 5 MENORES
ASEGURAN HABER
SUFRIDO ACOSO
ALGUNA VEZ**



Claves para anticiparse al acoso

- Entender: ver a través de sus ojos, poniéndonos en su piel para comprenderlos. Comunicarnos de tú a tú.
- Conectar: de forma natural. Participar en su realidad, observando y jugando un papel activo. Empatizar, tratarlos con la misma dignidad que un adulto y respetarlos, manteniendo un estilo parental democrático, justo y educativo, alejado del absolutismo, la rigidez o la anarquía.
- Prevenir: estar pendiente a las posibles señales que nos pueda aportar el incidente, ya sean físicas (moratones, ropa rota...) o psicológicas (cambios de humor, inseguridad, mostrarse callado...)
- Actuar: buscar soluciones efectivas para terminar con el acoso, apoyándonos en profesionales.



Entender la realidad de nuestros hijos

Acoso o bullying

Conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un menor sobre el otro. Es una acción negativa, continua e intencionada, que crea una relación de dominio-sumisión del agente acosador sobre la víctima.

Tipos de agresiones: físicas directas (golpes) o indirectas (extorsiones, robos), verbales directas (humillaciones) o indirectas (difamar, crear rumores), exclusión social (marginar a la víctima), acoso sexual...

Todo esto ocasiona daño emocional y psicológico.



Ciberacoso o cyberbullying

Variante del acoso que se produce por Internet. Tiene unas características particulares: los contenidos se hacen virales, permanecen en el tiempo y el agente acosador tiene una sensación de impunidad y puede ejercer su violencia de forma anónima.

Tipos de agresiones: persecución (amenazas, insultos, grabaciones) y manipulación (bulos, rumores, difusión de contenido falso...).

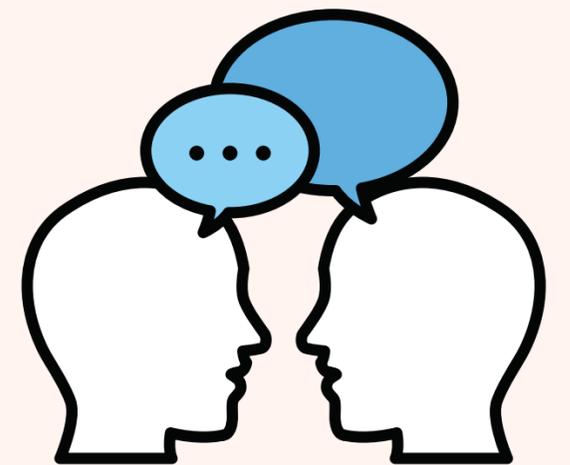
Brecha digital

Los jóvenes han nacido en una época distinta, marcada por el uso de las tecnologías y las redes sociales. En vez de criticar o menospreciar por este uso, se recomienda intentar comprender su realidad, utilizando la tecnología como medio de acercamiento y tratando de educarlos para que hagan un uso responsable de estas.



Conectar de forma natural

- Habla con ellas y ellos sobre temas de su interés. Es importante que vean que no solo sus estudios son importantes para ti.
- Comparte anécdotas, tanto tuyas de cuando eran pequeñas o pequeños como tuyas propias. Fomentan la cercanía, la complicidad y de paso podrás abrirle tu mundo, lo cual puede ser de inspiración y pueden surgir vínculos y aficiones en común.
- Introduce sus intereses en tu tiempo libre. Les hará sentirse queridas y queridos.
- Discúlpate cuando te equivoques. Nadie es perfecto. No uses tu figura materna o paterna como sinónimo de impunidad.



Elementos del acoso

1

Víctima

Suele tener baja autoestima, inseguridad y presentar timidez.

Su comportamiento puede ser pasivo (indefensión y aislamiento) o acosador (siendo a su vez víctima y acosador/a de componentes más indefensas/os del grupo)

2

Agresor/a

Actúa impulsivamente, buscando reconocimiento y aceptación a través de su conducta. Construye relaciones basadas en la exclusión, la dominación-sumisión y el menosprecio. Es manipulador/a y agresiva/o.

El ciberacosador/a puede actuar de forma normal en el aula, aprovechando su anonimato para hacer daño virtualmente.

3

Espectador/a

Es testigo del acoso. Puede comportarse de forma pasiva (si no interviene), espectadora (si apoya la agresión) o defensora (si defiende a la víctima). Su papel es muy importante.

En caso del ciberacoso los/las espectadores/as se multiplican de forma exponencial. Estos pueden mantenerse al margen, compartir el contenido o denunciar el comportamiento del agresor.

4

Adultos

Suelen estar al margen de la situación y muchas veces no perciben las señales. Por ello, debemos prestar atención a los indicios de acoso.

Detectar señales

Síntomas sociales y escolares

Ausentismo escolar, bajada del rendimiento académico, desinterés por labores escolares, dejar de participar en actividades, ser objeto de murmullos, risas o burlas.



Síntomas personales

Baja autoestima, sentimientos de culpabilidad, cambios bruscos de humor, alteraciones en la alimentación, miedo a la soledad, pánico, insomnio, pesadillas, ansiedad, tristeza, y en los casos más extremos, ideación suicida.

Exteriormente, pueden presentarse lesiones físicas como moratones o rasguños, pérdida de pertenencias o rotura de las mismas.



Claves para la prevención del acoso escolar

Igualdad

Inculcar valores de igualdad y respeto en competencias de género, raza, orientación sexual, situación socio-económica y diversidad física y cognitiva.

Uso de internet

El uso seguro y responsable de la tecnología es crucial para un óptimo desarrollo juvenil. Fomentar la opinión crítica, para que puedan cuestionar y rechazar contenidos falsos y por otro lado, inculcar valores ejemplares para que rechacen el consumo de contenidos nocivos y/o ilegales (violencia, pornografía, apuestas o drogas).

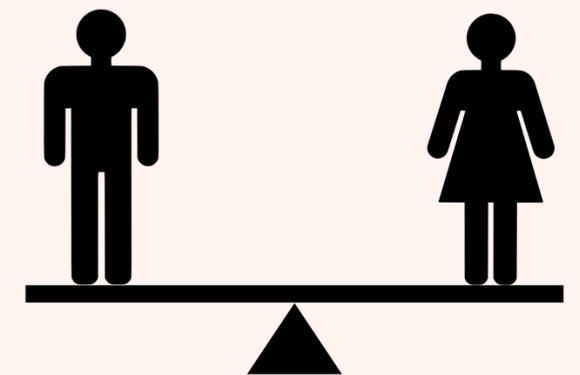
Inculcar respeto y conciencia social para que entiendan que aunque el mundo virtual no sea físico, es real, y la violencia cibernética hiere de igual o mayor forma que la ejercida en el colegio.

Educar al espectador/a

Es de vital importancia involucrar al espectador/a en la situación de abuso y educarla/o para que aprenda a identificar y combatir comportamientos nocivos como la desigualdad o la violencia, denunciando al agresor/a y defendiendo a la víctima.

Conciencia social

Fomentar que nuestros/as jóvenes formen parte activa en las labores comunitarias tales como actividades sociales, medioambientales, benéficas... así desarrollaran su parte mas humanitaria.



Actuación

Si tu hijo/a es víctima de acoso escolar:

- No le restes importancia, actúa
- Práctica la escucha. Necesita apoyo y comprensión
- Comunícalo al centro escolar para que se active el protocolo y pueda solucionarse la situación



- Educa para anticipar y actuar ante posibles situaciones desagradables
- Potencia la confianza en sí misma/o
- No dudes en solicitar apoyo psicológico

En SECUP (Servicio de cultura de paz y prevención del acoso escolar), ¡estamos para ayudarte!

contacta:

→ 658918726
→ secup.burjassot@gmail.com



FUENTES:

- COMITÉ ESPAÑOL DE UNICEF, UNIVERSIDAD DE LLEIDA, 2017.
- EU KIDS ONLINE, UNICEF ESPAÑA, UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO, 2018.

