

## ACOSO ESCOLAR

### GUÍAS PARA PADRES

#### Índice

##### Introducción

1. [Entender la complejidad del fenómeno del acoso escolar](#)
2. [Cómo identificar si mi hijo/a están siendo víctima de acoso escolar](#)
3. [Cómo identificar si mi hijo/a ejerce el acoso escolar \(acosador/a o agresor/a\)](#)
4. [Entender las consecuencias del acoso escolar](#)
5. [Cómo contactar con la escuela si estoy preocupado/a por mi hijo/a](#)
6. [Estrategias incorrectas para tratar los problemas del acoso escolar](#)
7. [Cómo responder si mi hijo/a es víctima de acoso escolar](#)
8. [Cómo responder si mi hijo/a es acosador](#)
9. [Qué ocurre cuando el acoso escolar se traslada a las nuevas tecnologías](#)
10. [Qué hacer en contra del ciberacoso y otros riesgos de las redes sociales](#)

#### Introducción

Las directrices incluyen todas las acciones que se pueden poner en práctica cuando queremos afrontar el problema del acoso escolar, con todos sus aspectos y desde el punto de vista de los padres. Las directrices han tenido en cuenta el hecho de que los padres deben tomar conciencia de los muchos riesgos y consecuencias del fenómeno, no sólo en el ámbito escolar, sino también en la amplia red de relaciones de sus hijos. Las directrices sugeridas incluyen propuestas y las posibles intervenciones, pero también están abiertas a las aportaciones procedentes de las experiencias e historias de vida. Tratan de ofrecer a las familias una visión completa y global sobre este fenómeno complejo en el variado marco Europeo.

## Entender la Complejidad del Fenómeno del Acoso Escolar

El abandono escolar puede ser causado por experiencias de acoso tanto en el papel de agresores como en el de víctimas. Es importante que los padres conozcan este fenómeno con el fin de tomar las decisiones correctas. Por lo tanto, aunque está claro que los padres deben actuar con cualquier manifestación de acoso escolar, tienen también que evitarlo. Para ello, el primer paso es entender la complejidad del acoso escolar. Es fundamental conocer la forma en que nos afecta a todos, y reconocerlo como una forma de agresión: pilar de cualquier esfuerzo para evitarlo. Los padres deben entender los conceptos clave del acoso escolar, de modo que puedan diferenciarlo de otros problemas de comportamiento. Para que los padres consigan este objetivo podemos sugerir tres pasos:

- Entrenamiento de las actividades, en relación con todos los agentes educativos y los propios estudiantes , que podrían jugar el papel de tutores, compañeros y similares.
- Construcción de un folleto o un libro no sólo con una colección de testimonios de estudios de casos, sino también con una breve ilustración de las leyes relativas al acoso - especialmente los reglamentos relativos a la responsabilidad personal.
- Difusión de los productos en eventos periódicos dentro y fuera de las escuelas.

### Recursos

#### Desde el Portal No Tengo Miedo

- [Case Studies](#) (Estudios de caso)  
Una colección de testimonios y estudios de casos en distintos países disponible en el Portal de No tengo miedo.
- [Publications](#) (Publicaciones)  
Con el fin de apoyar a los padres a entender la complejidad del fenómeno del acoso escolar, varias publicaciones se encuentran disponibles en el Portal no tengo miedo.

### Otros Recursos

- [Success Stories, Training Sources, Publications](#) (Historias de éxito, Fuentes de Capacitación, Publicaciones)  
Las secciones del Portal Net Seguridad Escolar proporcionan material útil para entender la complejidad del fenómeno del acoso escolar.
- [Safe@School](#)  
Un portal útil para entender el acoso escolar.

## Cómo Identificar si mi hijo/a s Víctima de Acoso Escolar (acosado/a)

El acoso escolar es siempre intencional, es raro que sólo ocurra una vez y siempre hay un desequilibrio de poder. La víctima a menudo necesita ayuda de un adulto. El niños/a no se sentirá cómodo contando lo que le ocurre, pero los padres pueden reconocer algunas señales que indican que está siendo acosado/a. Los padres podrían ser capaces de iniciar la prevención del acoso en casa, sólo observando la conducta del niño/a . En general, los padres deben prestar atención unas señales de alarma. La víctima de acoso escolar a menudo puede trae la ropa rota o arrugada, puede haber perdido los libros cuando vuelve de la escuela, puede presentar moretones, heridas, cortes y rasguños sin explicación. Rara vez invita a sus compañeros de clase a casa y no pasa tiempo con ellos, deja de navegar por Internet o de controlar su perfil en las redes sociales. Tiene miedo de ir a la escuela, o a otros lugares de reunión a los que antes acudía habitualmente. Además, las posibles señales de alarma son dolores de estómago o frecuentes dolores de cabeza justo antes de ir a los lugares donde se pueden producir los incidentes (escuela, gimnasio, lugares de reunión), así como cambiantes estados de ánimo, irritación fácil o romper a llorar de forma brusca e inesperada. Otras señales importantes y que denotan la existencia de acoso escolar pueden ser las constantes peticiones de dinero en casa (o el uso de la tarjeta de crédito sin el permiso de los padres), así como empeoramiento del rendimiento escolar.

### Publicaciones

- [School violence prevention](#) (Prevención de la violencia escolar)  
Esta publicación está disponible en el portal No Tengo Miedo con el título "¿Qué pueden hacer los padres?: los peligros de la violencia en la escuela y los métodos para su prevención"
- [Time magazine](#) (Revista Tiempo)  
Una serie de artículos sobre el acoso escolar.

## Cómo Identificar si mi hijo/a ejerce el Acoso Escolar (acosador/a o agresor/a)

Los niños intimidan por una variedad de razones. Algunos lo hacen para sentirse poderosos, otros lo hacen porque ellos mismos son intimidados. Algunos creen que aumentará su posición social con sus compañeros. A menudo, los niños que intimidan tienen dificultades para empatizar con sus víctimas.

Nadie quiere escuchar que su hijo es un matón. Sin embargo, la participación de los padres es un factor clave para detener el ciclo.

Siempre debemos dar prioridad al diálogo. Incluso centrar la atención en las amistades "positivas" puede ser de gran ayuda. Los matones/as a menudo no actúan solos, sino que realizan sus actos junto con otros compañeros/as que les apoyan haciendo sentir a los agresores/as más fuertes y poderosos/as. La mejor sugerencia es tratar de ampliar el círculo de conocidos de los niños/as, dejando pasen tiempo con gente que les trate bien y que pueda proporcionarle diferentes ejemplos.

### Recursos en Línea

- [Not My Kid: What to Do if Your Child Is a Bully](#) Mi hijo No: ¿Qué hacer si su hijo es un agresor?  
Un sitio web que proporciona los recursos, asesoramiento especializado y también una comunidad virtual para padres.
- [Actors and victims of violence amongst pupils : relational and emotional characteristics](#)  
(Los actores y las víctimas de la violencia entre los alumnos: características relacionales y emocionales)  
Los agresores y víctimas de la violencia entre los alumnos: características relacionales y emocionales. Esta encuesta muestra dinámicas relacionales y emocionales específicas entre los agresores y sus víctimas.

## Entender las Consecuencias del Acoso Escolar

En el caso del acoso escolar, es importante no subestimar el problema y actuar con rapidez, ya que las consecuencias de este fenómeno a nivel psicológico – tanto a corto como a largo plazo - pueden ser graves para las víctimas, los agresores/as y los observadores/as .

Para las víctimas, el riesgo se manifiesta a través de un malestar principalmente con síntomas físicos (por ejemplo, dolor de estómago, dolor de cabeza) o con síntomas psicológicos (por ejemplo, pesadillas,, ataques de ansiedad), junto con la renuencia de ir a la escuela. En el caso de los abusos perdurados en el tiempo, las víctimas pueden ver el cambio de escuela como la única posibilidad de escapar del acoso. En algunos casos puede dar lugar a dejar la escuela ya que las víctimas muestran una devaluación de sí mismos y de sus capacidades, falta de confianza en sí mismos o problemas en las relaciones interpersonales. En algunos casos pueden mostrar trastornos psicológicos reales, como ansiedad o depresión.

Los agresores/as, por otro lado, pueden mostrar un empeoramiento en el rendimiento escolar, dificultades en las relaciones, trastornos de conducta en el incumplimiento de las normas generales. Esto a la larga puede llevar a una desviación real o a un comportamiento anti- social y a un comportamiento agresivo y violento en la familia y en el trabajo.

### Recursos en Línea

- [Identification of Students at Risk](#) (Identificación de Estudiantes en Riesgo )  
El primer módulo de formación en línea alojado en el Portal Inclusión Escolar sobre la identificación de los estudiantes en situación de riesgo
- [Emotions of aggressors and victims of cyberbullying: a preliminary study of Secondary students](#) (Emociones de agresores y víctimas de ciberacoso: un estudio preliminar de los alumnos de Secundaria)  
En este artículo se presenta un estudio sobre el acoso cibernético a través de Internet, llevada a cabo con estudiantes de la escuela secundaria en el sur de España (Andalucía)
- [Consequences of bullying](#) (Consecuencias del acoso escolar)  
Un interesante artículo que explica las consecuencias de la intimidación.

## Cómo Contactar con la Escuela si estoy preocupado/a por mi hijo/a

El contacto con la escuela es esencial para los padres tan pronto como aparezcan los primeros signos de una situación de acoso, tanto de víctima como de agresor. El primer contacto lo tienen con los profesores, que viven día a día la relación con los alumnos/as. Sin embargo, el acoso escolar puede ocurrir también fuera de las aulas, o incluso fuera de la escuela. En tales casos, la escuela y los padres deben tener en primer lugar una unión de objetivos y propósitos que muestre las mismas intenciones sobre el problema. Deben tratar en lo posible, de tener clara la finalidad de su intervención.

Cada escuela puede tener sus propias herramientas para ofrecer ayuda práctica a las familias, pero una de las más eficaces es la escucha activa de todo el alumnado que recoge sus problemas y peticiones. Por esta razón, es importante que, como se muestra en la primera etapa, los padres estén familiarizados con el apoyo que puedan recibir de la escuela en el caso de existir la más mínima preocupación y sospecha. La escuela debe escuchar con atención a las preocupaciones de las familias y las del alumnado - la familia y la escuela deben unir sus recursos y compartir un plan de acción destinado fundamentalmente a la solución del problema.

### Recursos en Línea

- [Communication](#) (Comunicación)  
El segundo módulo disponible en el curso en línea del Portal Proyecto Inclusión Escolar que ofrece buenos ejemplos de comunicación entre los padres y la escuela
- [RK Project Seat Belt](#) (RK Proyecto Cinturón de seguridad)  
Un interesante ejemplo de EE.UU. en relación con los términos de la colaboración entre la escuela, los padres y la sociedad para una mejor prevención de la violencia escolar.

## Estrategias Incorrectas para tratar los Problemas de Acoso Escolar

Los padres de los agresores/as jóvenes no tienen que esconderse detrás del problema. No deben limitarse a pensar: "Es una broma, es una tontería". Sólo mediante el reconocimiento de que el niño/a puede estar equivocado pueden ayudarlo. El error de que el profesor no debe cometer es mostrar falta de interés o indiferencia, porque los niños, aunque no lo admitan, no aceptan el descuido de los adultos. A menudo los niños/as hacen actos de provocación sólo para ver hasta dónde pueden llegar. Desde este punto de vista sería un error consentir demasiado. En cambio la familia que educa tiene que realizar bien su tarea: fijación de normas y el establecimiento de límites. Sería un error para los padres estar al mismo nivel de sus hijos/as; ser amigos. Los niños tienen sus propios amigos, por el contrario, necesitan que alguien les diga qué hacer y recordarles cuáles son las reglas. De hecho, los niños esperan inconscientemente que alguien les fije límites ya que de lo contrario no serán capaces de desarrollar sus propios límites internos.

### Recursos en Línea

- [Help Your Child Cope with Bullies](#) (Ayude a su hijo a lidiar con agresores)  
Indicaciones útiles sobre este tema.
- [The Wrong Way to Handle Bullying](#) (El camino equivocado para tratar el Acoso Escolar)  
Un enlace interesante sobre errores comunes que los padres deben evitar cuando se trata de acoso escolar.

## Cómo Responder si mi hijo/a es víctima de Acoso Escolar

¿Qué puede hacer cuando está preocupado por su niño/a que está siendo acosado/a?

Hay varios caminos a seguir: el primero es sin duda el de investigar el contexto en el que se encuentra el niño/a que es víctima. Debe ponerse en contacto con la escuela y también hacerse preguntas sobre la vida de él/ella.

Puede ayudar a los niños/as a que compartan sentimientos y recuerdos con sus padres. Se podrían hacer comparaciones interesantes, y tal vez darse cuenta de que nosotros/as, en nuestra época, fuimos víctimas o agresores/as. Sensibilización y comunicación son definitivamente las principales claves para abordar el problema.

### Recursos en Línea

- [10 Actions Parents Can Take If Their Child Has Been Bullied](#) (10 Acciones que pueden llevar a cabo los padres si su hijo ha sido acosado)  
Un interesante artículo con muchas indicaciones útiles para los padres.

## Cómo Responder si mi hijo/a es Acosador

¿Cómo podemos saber si nuestro hijo es agresor/a?

El agresor/a por lo general tiene una actitud agresiva que no desaparece por arte de magia. Siempre hay algunas señales, siempre y cuando los padres traten de observar cuidadosamente el comportamiento de sus hijos en el hogar, en la vida cotidiana. No pueden evitar darse cuenta.

¿Qué podemos hacer entonces?

La respuesta está en empezar a asumir que el agresor/a necesita ayuda al igual que la víctima. El primer paso es buscar la mejor estrategia para luchar contra la atmósfera de acoso escolar creada en el aula.

### Recursos en Línea

- [\(Gulp!\): What to do When Your Child is the Bully](#)  
[¿Qué hacer cuando su hijo es el agresor?](#)  
Un interesante artículo para padres.

## Qué ocurre cuando el Acoso Escolar se traslada a las Nuevas Tecnologías

Todos nosotros usamos Internet, los teléfonos móviles y otras tecnologías más que nunca. Si bien estas tecnologías aportan muchos beneficios a nuestra vida, tales como contactar con amigos, entretenimiento, investigación y acceso a servicios de apoyo, su uso creciente significa que los conjuntos de ciberacoso aumentan los riesgos y peligros, especialmente para los jóvenes .

El ciberacoso es un tipo particular de acoso que ocurre a través de internet y de los teléfonos móviles. Sitios web como Facebook y redes sociales similares permiten a los niños enviar mensajes perjudiciales a otros niños las 24 horas del día. Algunos sitios permiten que los mensajes que se dejen sean de forma anónima .

A diferencia del acoso escolar tradicional, el ciberacoso no requiere de fuerza física o del cara a cara y no se limita a un conjunto de testigos a la vez. Los agresores del ciberacoso son de todas las formas y tamaños - casi cualquier persona con una conexión a Internet o teléfono móvil puede acosar a otra persona, a menudo sin tener que revelar su verdadera identidad. Los acosadores cibernéticos pueden atormentar a sus víctimas las 24 horas del día y la intimidación pueden seguir a la víctima a cualquier lugar, por lo que no existe un sitio, ni siquiera en casa en donde la víctima se sienta segura , y con unos pocos clics la humillación puede ser presenciada por cientos o incluso miles de personas en línea.

### Recursos en Línea

- [Technology: Our Cyber Bully \(Tecnología: Nuestro Ciberacoso\)](#)  
Este artículo proporciona una definición general del problema.
- [La Web Ethique and Click safe \(Web ética y Click Seguro\)](#)  
Referencias del uso correcto de las nuevas tecnologías.
- [Case Studies \(Estudio de Casos\)](#)  
Información interesante sobre el ciberacoso que puede encontrarse en la sección de Estudio de Casos del Portal "No Tengo Miedo"



## Qué Podemos Hacer Contra el Ciber Acoso y otros Riesgos de las Redes Sociales

No importa el dolor que cause, los niños/as a menudo son reacios a informar a los padres o maestros sobre el ciberacoso, porque temen que si lo hacen puedan perder sus privilegios en su ordenador o teléfono móvil. Mientras que los padres siempre deben supervisar el uso que los niños/as hacen de la tecnología, es importante no poner en peligro el retirar el acceso o castigar a un niño que ha sido víctima de ciberacoso. El avance tecnológico continuo requiere un camino constante de alfabetización digital de las familias, y también requiere una actualización constante que les permita ser conscientes de los riesgos del uso de diferentes tipos de redes.

Entre las posibles estrategias de mediación, excepto la mera represión de las órdenes de alejamiento, los padres deben supervisar las actividades en línea de sus hijos/as, incluso controlar el uso del software.

Los padres deben ser recomendados para poder estar al tanto de las más seguras redes sociales y de la configuración de privacidad que se utiliza con el fin de dar buenos consejos a sus hijos/as.

Entre las medidas prácticas más interesantes, está el programa Internet Seguro de Europa, que estableció el Día Europeo de la Seguridad de la Red, para promover el uso seguro y responsable de nuevos medios de comunicación entre los jóvenes.

### Recursos en Línea



#### [Safer Internet Day \(Día del Internet Seguro\)](#)

“Insafe” organiza cada febrero el Día del Internet seguro para promocionar un uso más seguro y responsable de las nuevas tecnologías y teléfonos móviles, especialmente entre los niños y la gente joven alrededor de todo el mundo.