



**PROGRAMA CONTRA EL ACOSO
ESCOLAR (BULLYING)
GUÍA INFORMATIVA**

ÍNDICE

I. INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ACOSO ESCOLAR

I.1.- ¿Qué es el acoso escolar?

I.2.- Formas de acoso escolar.

I.3.- OBJETIVO: El acoso concierne a toda la clase.

I.4.- Algunas posibles características de acosadores y víctimas.

I.5.- ¿Cómo reconozco a un estudiante acosado?

II. MEDIDAS CONTRA EL ACOSO ESCOLAR EN LA ESCUELA Y EN EL HOGAR

II.1.- Medida en el instituto.

II.2.- Medidas en el hogar (víctimas).

II.3.- ¿Cómo pueden los observadores ayudar a la víctima?

II.4.- Nuestro hijo está acosando a otros (agresor)

¿Qué debemos hacer?

¡TRABAJEMOS JUNTOS CONTRA EL ACOSO ESCOLAR!

I. INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ACOSO ESCOLAR

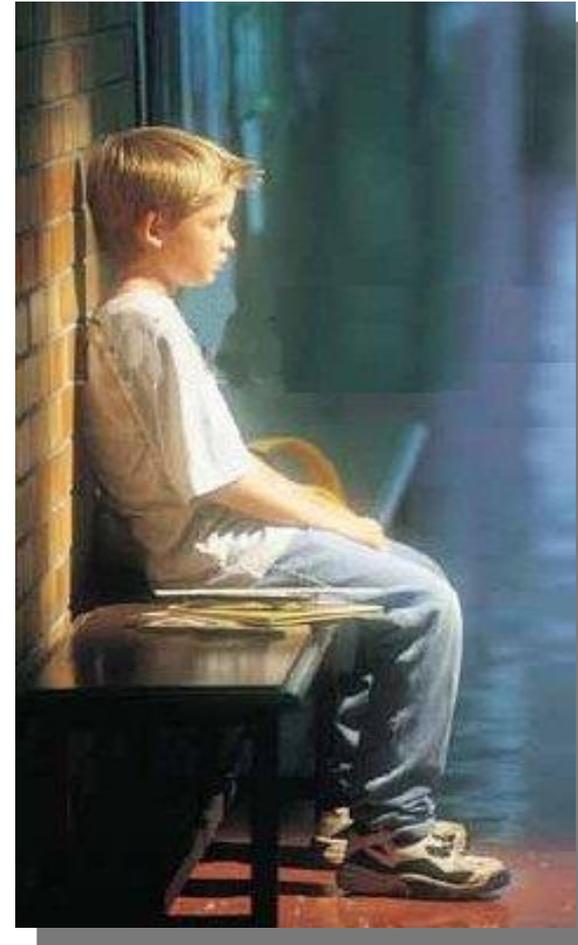
I.1.- ¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR?

- 1) Las discusiones y los desacuerdos no son acoso escolar.
- 2) Las bromas o los juegos no son acoso escolar.
- 3) El acoso escolar ocurre cuando alguien lastima a alguien:
 - a) Repetidamente.
 - b) Intencionalmente.
 - c) A la víctima le resulta difícil defenderse.



Comentarios bien intencionados pero...

- “Yo también fui acosado en la escuela, pero no me afectó para nada”.
- “Tienes que aprender a defenderte”.
- “El acoso fortalece el carácter y la capacidad para sobrevivir situaciones difíciles”.
- “Los palos y las piedras pueden dañar, pero no las palabras”.
- “Eso no es acoso. Son sólo niños jugando y bromeando, no debes molestarte por algo que es un juego”.



I.2.- FORMAS DE ACOSO ESCOLAR

1. El acoso verbal es la forma más común.
2. El acoso indirecto usa métodos ocultos para infligir daño.
3. El acoso físico puede ser causa de denuncia penal.
4. El acoso cibernético es una nueva forma de acoso.



I.3.- EL ACOSO ESCOLAR CONCIERNE A TODA LA CLASE

- El acoso escolar no ocurre en el vacío social.
- Los estudios han identificado distintas formas de reaccionar en los observadores:
 - 1) Ayudar al acosador.
 - 2) Apoyar al acosador.
 - 3) Aprobar silenciosamente el acoso.
 - 4) Defender al niño acosado.

“Al final vamos a recordar no las palabras de nuestros enemigos, sino el silencio de nuestros amigos”. (Martin Luther King)



¿Por qué las personas no se ponen del lado de la víctima?

- 1ª razón: Falta de valentía o miedo a ser ellos víctimas.
- 2ª razón: Falta de conocimiento. No saber que hacer para ayudar a la víctima.

OBJETIVO: Influnciar a toda la clase para construir un clima compartido de conciencia, intervención y responsabilidad.



I.4.- Ciertas características de riesgo para convertirse en acosador:

- Personalidad agresiva.
- Dificultad para sentir empatía por otros.
- Interés en reforzar su estatus o poder en un grupo.
- Tener necesidad de ser vistos, escuchados y recibir información.

Pero... generalmente son niños comunes y amables que cuando están dentro de un grupo, terminan comportándose mal con alguno de los miembros del grupo.

El blanco elegido será un niño que le garantice su victoria fácilmente.

I.4.- Ciertas características de riesgo para convertirse en víctima:

- Características visibles: físico fuera de lo normal.
- Bajo peso o sobrepeso.
- Torpeza.
- Temas de temperamento: timidez, introversión e impulsividad.
- Niños con problemas de aprendizaje.

- ¡LAS CARACTERÍSTICAS ANTERIORES PUEDEN AUMENTAR EL RIESGO PERO **NO SIEMPRE SE PRODUCEN!**
- ¡NO ES CULPA NI RESPONSABILIDAD NI DE LA VÍCTIMA, NI DE SUS PADRES!
- **¡TODAS LAS CARACTERÍSTICAS MERECEEN RESPETO!**

¿Qué les puede suceder a la víctima y al acosador?

Niños acosados:

- Tender a la depresión.
- Tener más ansiedad.
- Pérdida de autoestima.
- Perder la confianza en las personas.

Niños acosadores:

- Creer que sus actitudes no acarrearán consecuencias.
- Pensar que es una buena forma de obtener poder.
- Mayores faltas de respeto.
- Mayor agresividad y violencia en su vida.
- Sentirse atrapado en su conducta y que nadie puede ayudarlo ni detenerlo.

I.5.- ¿CÓMO RECONOZCO A UN ESTUDIANTE ACOSADO?

- No quiere ir a la escuela sin un motivo claro.
- Tiene miedo a ir o volver caminando.
- No quiere montar en el autobús escolar.
- Desea ser acompañado al centro escolar.
- Se queja de sentirse enfermo.
- Llega a su casa con la mochila o ropa desaliñada o rota.
- Llega a su casa con hambre.
- Se vuelve retraído, callado y parece haber perdido la confianza en sí mismo.
- Está estresado y ansioso.

II.1 MEDIDAS CONTRA EL ACOSO ESCOLAR EN LA ESCUELA

- ❖ Lecciones sobre el respeto a los demás, cómo funcionar en grupo y debates sobre el acoso escolar.
- ❖ Distintos tipos de ejercicios y trabajo grupal.
- ❖ Juegos con el objetivo de educar a los alumnos en su rol de detener el acoso escolar.
- ❖ Crear sentido compartido de **responsabilidad** para terminar con el acoso.



II.1 MEDIDAS CONTRA EL ACOSO ESCOLAR EN LA ESCUELA

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

1. Detectado el posible caso de acoso: informar al tutor, orientador, grupo de profesores “acoso escolar” y al equipo directivo.
2. Determinar si es un acoso o un conflicto accidental.
3. Si es acoso, primero se habla con la víctima y después uno a uno con los niños que participaron en el acoso.
4. Informar a la familia.
5. Se reúne a todos los acosadores para que lleguen a un acuerdo: cambio de actitud, cómo resarcir a la víctima y programan una nueva reunión.
6. Se llevan a cabo reuniones hasta que el acoso ha sido detenido.



II.2 MEDIDAS CONTRA EL ACOSO ESCOLAR EN EL HOGAR PARA APOYAR A LAS VÍCTIMAS

¡LAS PREGUNTAS SON IMPORTANTES!

¿Qué fue lo mejor o lo peor que te pasó hoy?

¿CÓMO TE FUE HOY EN LA ESCUELA?

¿Qué hiciste con tus amigos?

¿Con quién estuviste hoy en la escuela?

¿Qué hiciste camino a casa o a la escuela?



CÓMO APOYAR A UN NIÑO QUE ES VÍCTIMA DE ACOSO

TEMA DE SENTIMIENTOS:

- ♥ Es normal que los padres sientan: **enojo, miedo, vergüenza, culpa...**
- ♥ **Evitar actuar exageradamente.**
- ♥ **Tampoco reaccionar menos de lo esperado.**
- ♥ **No evitar temas difíciles, sino abordarlos hasta que acaben.**
- ♥ **Apoyar al niño/a. Aumentar su autoestima.**

CÓMO APOYAR A UN NIÑO QUE ES VÍCTIMA DE ACOSO

¿QUÉ HACER?:

1. En cuanto se sospecha hablarlo con él.
2. **Informar inmediatamente al centro.**
3. Alentar a su hijo a que hable transmitiéndole que está **100%** de su lado.
4. **Digan clara y frecuentemente que el acoso no es su culpa.**
5. **No prometan** que van a mantener el tema en **secreto**, pero que **no harán nada sin consultarlo con él.**
6. **Piensen juntos medidas simples** para las situaciones de acoso. **Decir NO o marcharse. Trabajar la asertividad.**



CÓMO APOYAR A UN NIÑO QUE ES VÍCTIMA DE ACOSO

¿QUÉ HACER?:

6. **Evitar situaciones de acoso:** no ser el último en salir de clase, no llevar dinero u objetos valiosos, no alejarse de otros estudiantes o del vigilante del recreo.
7. **Actividades para aumentar la autoestima.** Diseñar un póster con una foto suya sonriente y comentarios positivos.
8. **Después del acoso** hablar de **cómo hacer amigos** y destrezas sociales.
9. **Alentar al niño a que traiga amigos a casa.**
10. **Alentar al niño a realizar algún hobby** nuevo para conocer y hacer nuevos amigos.



¿ERES CAPAZ DE DECIR NO O BASTA AL ACOSADOR DE FORMA CONVINCENTE?



ES UNA PALABRA
BREVE PERO
PODEROSA QUE
PUEDE SER
PRACTICADA



- DELANTE DE UN ESPEJO.
- RESPIRA PROFUNDAMENTE.
- DI CLARA Y FIRMEMENTE: ¡NO!
- PRACTICA DESPUÉS CON ALGUIEN DE TU FAMILIA.
- NO HAY QUE ESTAR ENFADADO, SE FIRME Y DECIDIDO.



- PRACTICA EN LA VIDA REAL.
- CUANDO SEAS TRATADO SIN RESPETO.
- MARCHARTE AMPLIFICA SU EFECTO.
- **SI LA SITUACIÓN CONTINUA, CUÉNTALO A UN PROFESOR O ADULTO.**

II.3.- QUÉ HACER EN EL HOGAR PARA QUE LOS OBSERVADORES PUEDAN AYUDAR



Hablen sobre **distintos tipos de acoso.**

Pregúntele sobre los **sentimientos que le produce el acoso.**

Alienten a su hijo a **adoptar una postura para detener el acoso.**

- Que hable con sus amigos sobre **como terminar con el acoso. ¡El acoso finaliza cuando no hay audiencia!**
- Alienten a su hijo a **contarlo a un adulto.** No es un chismorreo. **¡El silencio prolonga el acoso!**

II.4.- NUESTRO HIJO ESTÁ ACOSANDO A OTROS ¿QUÉ PODEMOS HACER?

TEMA DE SENTIMIENTOS:

♥ De los padres cuando tienen conocimiento de que su hijo está comportándose como un

acosador: **enojo, duda, culpa...**

♥ **No nos gusta** porque vemos a los acosadores como **niños agresivos o con trastornos.**

♥ Hay que tener claro que la gran mayoría de los acosadores **proceden de familias y hogares ordinarios.**



Nuestro hijo está acosando a otros

¿Qué debemos hacer?

- Averigüen exactamente qué sucedió.
- Averigüen su rol en el acoso.
- No acepten contestaciones del tipo “Estábamos solo jugando no iba en serio”.
- Piensen si necesita más supervisión y guía adulta.
- Condenen el acoso pero no a su hijo.
- ¡No hay que acusar, criticar o juzgar cuando preguntamos!
- Enséñele a su hijo a respetar a los demás. La diferencia es riqueza.
- Enfaticen que nada justifica el acoso.
- Expliquen que el acoso debe acabar.



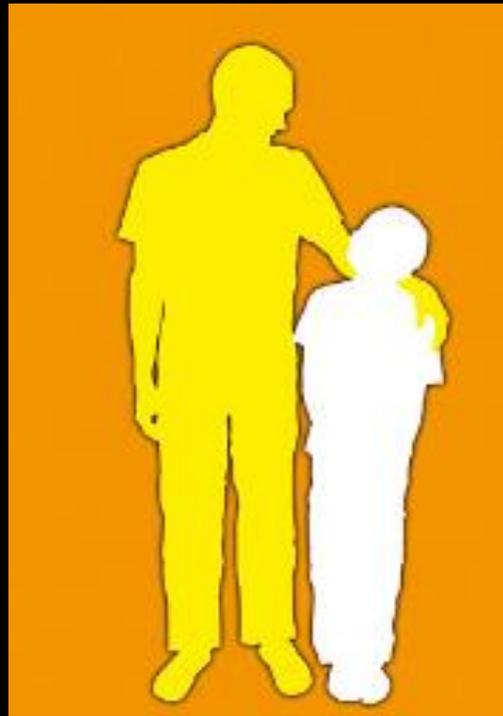
Nuestro hijo está acosando a otros

¿Qué debemos hacer?

- Fortalezcan su confianza en que puede cambiar su conducta.
- Hagan comentarios positivos por no participar en el acoso.
- Rodearse de amigos que no aprueban el acoso.
- Puede comenzar hobbies nuevos.
- Aclaren que si el acoso persiste habrá consecuencias negativas.
- Si tienen que recurrir a castigos, que sean justos y nunca corporales, porque pueden aumentar el acoso.



**¡Dejen claro que lo aceptan y lo aman,
pero que nunca aceptarán el acoso!**



Asesoría para la convivencia