

CHARLA PARA FAMILIA SOBRE ACOSO ESCOLAR

¿CÓMO PREVENIR Y DETECTAR EL ACOSO ESCOLAR?



DEFINICIÓN DE ACOSO ESCOLAR

Deliberado y continuado maltrato verbal y/o modal que recibe un/a niño/a o adolescente por parte de otro u otros, que se comportan con él cruelmente con el objeto de someterle, amilanarle, intimidarle, amenazarle, obtener algo mediante chantaje, etc. y que atenta contra la dignidad del mismo y sus derechos fundamentales.

- Intención de hacer daño, no se hace sin querer.
- Continuado en el tiempo, incluso fuera del horario escolar.
- Desequilibrio de poder.



¿CÓMO SE MANIFIESTA EL ACOSO ESCOLAR?

Las principales escalas en las que se manifiesta el acoso escolar son:

- Hostigamiento
- Bloqueo social
- Manipulación social
- Exclusión social
- Intimidación
- Coacciones
- Amenazas
- Agresiones



¿CÓMO DETECTAR SI MI HIJO SUFRE ACOSO?

Algunos de los indicadores que empiezan a dar las víctimas de acoso escolar, algunos a observar por los padres y otros por los centros docentes son:

- Reticencia a ir al centro, a hacer educación física.
- En los recreos se van a la biblioteca, al baño...
- Negación a hacer actividades extraescolares con sus iguales.
- *Dejan de tener relato.*
- Llegan a casa con sus objetos rotos, manchados o se han perdido. Falta en casa dinero, comida, objetos.
- Tienen problemas de atención, memoria, razonamiento y concentración, lo que suele implicar bajada de expediente académico.
- Malestar físico y múltiples indicadores psicossomáticos, intensificados en incorporaciones tras fines de semana y vacaciones.

- Cambios bruscos de carácter: tristeza, irritabilidad, frustración, nerviosos.
- Tienen miedos y desconfianza.
- Están hipervigilantes.
- Comienzan a morderse las uñas, incluso a autolesionarse.
- Deterioran objetos.
- Se aíslan en casa o no se separan de su figura de referencia.
- Utilizan expresiones hostiles en casa, sobre todo hacia los hermanos.
- Pueden tener invasión de visualizaciones o recuerdos violentos.
- Pueden mostrarse ausentes, distraídos, con la mirada perdida.
- Dificultad para conciliar el sueño, pesadillas, insomnio, sonambulismo.
- Cambios bruscos de peso y de hábitos alimenticios.
- ***Su autoestima baja***: se ven feos, torpes, sin suerte, lo que puede hacer que nada les haga felices e incluso no les merezca la pena vivir.

¿QUÉ HACER SI SOY TESTIGO DE ACOSO ESCOLAR?

Aunque pensemos: *“esta historia no va conmigo”*, “yo paso”, el ser observador de una situación de acoso escolar y no intervenir te convierte en cómplice, por lo que:

- Debes ponerte en el lugar de la víctima que se encuentra en una situación en la que no desea estar y en la que podrías estar tú.
- Piensa que *tu sonrisa o tu silencio está fomentando la situación*.
- Advierte de esta situación a los profesores, eres una persona solidaria, empática y una buena persona.
- Apoya y motiva a la víctima para que comunique la situación a sus padres y profesores. Ofrécete a acompañarlo.

Los testigos en procesos de acoso escolar que no se implican pueden convertirse en acosadores, insensibilizarse a la violencia, reducir su empatía, desarrollar una personalidad cobarde que les hace vivir con miedo, etc.



¿CÓMO DETECTAR SI MI HIJO/A ES ACOSADOR/A?

Los indicadores que pueden mostrar los principales acosadores son los siguientes:

- *Escasa empatía* con el entorno en general, lo que implica escasa capacidad de autocrítica y ausencia de culpabilidad. Si se les acusa se hacen las víctimas.
- Escaso control emocional. Son impulsivos, violentos y dominantes. Poco control de la ira, se enfadan fácilmente. Baja tolerancia a la frustración.
- Incapacidad para reflexionar. No integran adecuadamente actos y consecuencias. Carecen del sentido de la norma.
- Déficit de habilidades en resolución de conflictos.
- Excesiva autonomía personal. Se creen autosuficientes, hacen su voluntad, tiene asimilados pocos límites y no dan explicaciones a sus padres de sus actos.
- Llaman constantemente la atención.

¿CÓMO DETECTAR SI MI HIJO/A ES ACOSADOR/A?

- Han descubierto que pueden tener éxito y poder social humillando a otros.
- Hablan despectivamente de algún chico o chica de su clase y se mofan o burlan de sus iguales.
- Caprichosos y exigentes con los padres, nada les parece suficiente.
- Envidiosos.
- Baja autoestima. La falta de seguridad en sí mismo propicia las demostraciones de poder sobre otros. La necesidad de hacerse notar y marcado sentido del ridículo sale al exterior en forma de conducta agresiva y dominante.
- Desconfianza patológica. No confían en los demás porque no han aprendido a confiar en sí mismos. Tienen percepción errónea de la intencionalidad de los otros, piensan que los demás están en su contra y la única defensa es un ataque.

¿QUÉ HACER SI MI HIJO/A ES UN ACOSADOR/A?

Las familias normalmente no se plantean que su hijo/a sea un acosador.

¿Qué deben hacer si reciben esta noticia?:

- ***Colaborar*** con el centro docente.
- no culpabilizar a la víctima.
- No culpar a los demás de la mala conducta de su hijo.
- No ignorar la situación.
- No infravalorar ni minimizar los comportamientos de su hijo.
- Reconocer la realidad y sustituir la negación o culpa por la responsabilidad.
- Hacer ver a su hijo/a que no van a permitir esas conductas y poner consecuencias directas, sin utilizar en ningún momento la violencia.
- ***Demostrarle que le sigue queriendo igual que antes, pero que desapruueba su comportamiento. Elogiar sus buenas acciones.***
- Trabajar la empatía para que entienda el daño que está haciendo. Animarle a que reconozca su error y pida perdón a la víctima.
- Si no son capaces de reconducir la situación, ponerse en manos de especialistas que le evalúen y traten.

¿CÓMO PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR DESDE LA FAMILIA?

- *Transmitiendo un modelo de sociedad en valores de igualdad, tolerancia, paz y respeto mutuo.*
- Teniendo una relación afectiva cálida que proporcione seguridad, sin proteger en exceso. La inseguridad puede producirse tanto por falta de protección como por protección excesiva que transmita miedo e indefensión.
- Estableciendo un canal de comunicación y confianza y ayudando a su hijo a que manifieste sus insatisfacciones y frustraciones.
- Motivando la eficacia, orientando las conductas a objetivos, al esfuerzo para conseguirlos y a la persistencia para superar los obstáculos que se encuentren.
- Estableciendo una disciplina consistente, enseñando a respetar los límites, sin autoritarismo ni negligencia.
- Ocupándose de que su hijo/a interiorice las normas, explicándole su razón de ser y las consecuencias de transgredirlas.

¿CÓMO PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR DESDE LA FAMILIA?

- Erradicando situaciones de impunidad, enseñando a su hijo a asumir su responsabilidad y a reparar el daño originado. Favoreciendo alternativas al comportamiento antisocial, *enseñando modelos sociales positivos y solidarios*.
- Desarrollando habilidades alternativas eficaces a la violencia y enseñando a rechazarla en todas sus manifestaciones.
- Favoreciendo la capacidad para ponerse en el lugar de los demás y de coordinar derechos y deberes.
- Favoreciendo la cohesión del grupo de clase y la integración en él de todos sus alumnos.
- Favoreciendo contextos de ocio y grupos de pertenencia constructivos.
- Cuidando el lenguaje y las formas en el hogar.
- Evitando la violencia que puede llegarles a través de la televisión, videojuegos, internet , etc., utilizando estas tecnologías con fines educativos.
- Controlando el uso que hacen sus hijos de los teléfonos móviles y ordenadore

SOMOS DIFERENTES NO INDIFERENTES

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Amacae.
- ✓ Fundación ANAR.
- ✓ Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar, A.E.P.A.E.

