

ACOSOS

MI HIJO/A ACOSA, ¿QUÉ HAGO?



Las víctimas necesitan ayuda. Los/as acosadores/as también.

El acoso escolar y sus tipos.....	1
¿Es mi hijo/a acosador?.....	2
¿Cómo me puede afectar a mí como padre/madre?.....	3
¿¿Por qué tiene ese comportamiento?.....	4
¿Cómo debo actuar?.....	5
Tipos de ayuda que brindarle.....	6
¿Cómo prevenir que sea acosador/a?.....	7
Líneas de Ayuda ANAR.....	8

El acoso escolar es un comportamiento agresivo y **repetitivo** que tiene lugar en un entorno escolar y que puede tener consecuencias graves y duraderas para las víctimas.

Este comportamiento puede tomar muchas formas, incluyendo insultos, intimidación física, exclusión social y acoso en línea. Es importante destacar que el acoso escolar implica un **desequilibrio de poder**, donde el/la agresor/a tiene más poder o estatus social que la víctima.

El ciberacoso, por otro lado, es una forma de acoso escolar que se lleva a cabo a través de medios digitales, como las redes sociales, el correo electrónico o los mensajes de texto.

El ciberacoso puede ser especialmente perjudicial porque la víctima puede sentirse acosada **en cualquier momento y lugar**, y es posible que el acoso se difunda rápidamente a través de las redes sociales.

Entre los tipos de acoso escolar, podemos encontrar:



Es importante destacar que cualquier forma de acoso escolar es inaceptable y debe ser tratada con seriedad por los docentes, familias y autoridades escolares.

Los/as niños/as y adolescentes que ejercen el acoso escolar o ciberacoso también son víctimas y también **necesitan apoyo y orientación** para evitar consecuencias negativas que a largo plazo el bullying tendrá en su salud mental y emocional.

Es crucial que los padres, madres y profesionales que trabajan con la infancia y la adolescencia sepan cómo reconocer los signos del acoso escolar para que puedan intervenir de manera efectiva.

¿ES MI HIJO/A UN/A ACOSADOR/A?

Si sospechas que tu hijo o hija podría estar ejerciendo acoso escolar, es importante tomar medidas inmediatas para abordar el problema y ayudarle a cambiar su comportamiento con respecto a otros/as niños/as.

A continuación, te presentamos 10 aspectos que podrían indicar que tu hijo o hija está ejerciendo acoso escolar:

TIENE UN COMPORTAMIENTO AGRESIVO CON OTROS NIÑOS Y/O ANIMALES.

CULPA A OTROS/AS NIÑOS/AS POR LOS PROBLEMAS QUE EL O ELLA ENFRENTA.

TIENE PROBLEMAS PARA ACEPTAR LA AUTORIDAD Y SEGUIR LAS REGLAS.

ACTÚA IMPULSIVAMENTE Y SIN PENSAR EN LAS CONSECUENCIAS DE SUS ACCIONES.

SE JACTA DE SU PODER O INFLUENCIA SOBRE OTROS/AS NIÑOS/AS.

ES INSENSIBLE A LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS Y NO MUESTRA EMPATÍA.

SE BURLA, RIDICULIZA O HUMILLA A OTROS/AS NIÑOS. USA LA VIOLENCIA FÍSICA O VERBAL PARA INTIMIDAR.

TIENE UNA ACTITUD NEGATIVA HACIA OTROS GRUPOS SOCIALES, COMO LOS DE DIFERENTES RAZAS, RELIGIONES, ORIENTACIONES SEXUALES, ETC.

Si observas alguno de estos comportamientos en tu hijo o hija, es importante que tomes medidas inmediatas para abordar el problema.

¿CÓMO ME AFECTA A MÍ COMO PADRE/MADRE/FAMILIAR?

Descubrir que tu hijo/a o menor de edad en tu familia está ejerciendo acoso escolar puede ser muy difícil para cualquier padre, madre o familiar. Puede generar una amplia variedad de emociones, como vergüenza, culpa, tristeza, enfado y frustración.

También puede ser un momento estresante para la relación que tienes con tu hijo/a. Por lo tanto, es importante que te cuides a ti mismo/a y que tomes medidas para abordar la situación de manera efectiva.

- **Busca apoyo también para ti:** Habla con tu pareja, familiares o amigos cercanos para compartir tus sentimientos y obtener apoyo. También puedes buscar el apoyo de un profesional de la salud mental si te resulta difícil manejar tus emociones.
- **Acepta la realidad:** Reconoce la situación tal como es y acepta que tu hijo/a está ejerciendo acoso escolar. No trates de minimizar el problema o ignorarlo, ya que esto solo agravará la situación.
- **Trabaja en equipo:** Trabaja en estrecha colaboración con la escuela y otros profesionales para abordar la situación de manera efectiva. Es importante trabajar juntos para desarrollar un plan de acción que tenga en cuenta las necesidades de todas las partes involucradas.
- **Busca educación y recursos:** Aprende más sobre el acoso escolar y busca recursos que puedan ayudarte a abordar la situación de manera efectiva. Hay muchos recursos disponibles en línea, así como organizaciones que pueden proporcionarte información y apoyo.
- **Establece límites y expectativas claras:** Asegúrate de establecer límites y expectativas claras con tu hijo/a sobre lo que es un comportamiento aceptable y lo que no lo es. También asegúrate de que entienda las consecuencias de su comportamiento y lo que se espera de él para cambiar su comportamiento.



¿POR QUÉ LO HACE?

Dificultad para controlar sus emociones: Los/as niños/as y adolescentes pueden tener dificultades para controlar sus impulsos y emociones, lo que puede hacer que actúen de manera agresiva y ejerzan el acoso escolar.

Por ejemplo, si un/a menor de edad se siente frustrado/a o abrumado/a, puede descargar sus emociones en forma de acoso hacia otros niños.

Los/as menores de edad que experimentan dificultades para regular sus emociones pueden beneficiarse del aprendizaje de habilidades de afrontamiento y de la resolución de conflictos para manejar mejor sus emociones y comportamientos.

Problemas familiares y emocionales: Los/as niños/as y adolescentes que experimentan problemas en el hogar, como conflictos familiares, negligencia, abuso emocional o físico, pueden sentirse impotentes e incapaces de controlar su situación.

Esto puede hacer que busquen formas de ejercer poder y control sobre otros, como ejerciendo acoso escolar.

Además, los/as niños/as que experimentan situaciones de estrés y trauma pueden tener dificultades para regular sus emociones y comportamientos, lo que puede aumentar su riesgo de ejercer acoso escolar.

Baja autoestima y necesidad de sentirse aceptados: Los/as niños/as y adolescentes que tienen baja autoestima y problemas para relacionarse con sus compañeros pueden sentirse aislados y marginados.

Esto puede hacer que intenten ganar aceptación y reconocimiento entre sus pares ejerciendo el acoso escolar. Por ejemplo, un/a niño/a puede burlarse de otro/a que es diferente con el objetivo de sentirse superior y ser aceptado/a por sus amistades.

Modelos de comportamiento inapropiados: Los/as niños/as y adolescentes que han sido expuestos a modelos de comportamiento inapropiados, como la violencia en el hogar o en los medios de comunicación, pueden normalizar la violencia y la falta de respeto. Pueden aprender que la agresión es una forma aceptable de resolver conflictos y ejercer poder sobre los demás, lo que puede llevarlos a ejercer acoso escolar.



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

Lo primero que debes hacer es **hablar con él/ella** para obtener una comprensión completa de lo que está sucediendo y por qué está ejerciendo acoso escolar. Trata de **mantener la calma** y haz saber que su comportamiento es inaceptable.

Escucha atentamente su respuesta y trata de entender sus sentimientos y motivaciones.

Es importante que **proporciones apoyo y ayuda a la víctima del acoso escolar**. Habla con la familia del/de la niño/a y ofrécele tu apoyo. Si es necesario, busca la ayuda de un profesional de la salud mental para el/la niño/a afectado. También puedes trabajar con el centro para desarrollar un plan de apoyo y protección para la víctima.

Haz a tu hijo/a pedir perdón a la víctima y su entorno

Es importante que **contactes a la escuela** para informarles sobre el comportamiento de tu hijo/a. Trata de reunir tanta información como sea posible sobre el incidente y asegúrate de informar a la escuela sobre cualquier otra información relevante

Trabaja con el colegio para **desarrollar un plan para abordar el comportamiento de tu hijo** y asegúrate de seguir todas las políticas y procedimientos.

Busca la **ayuda de un profesional de la salud mental** para tu hijo/a. Puede ser útil trabajar con el/la orientador/a o un/a psicólogo especializado en infancia y adolescencia que pueda ayudar a abordar los problemas subyacentes que pueden estar contribuyendo a su comportamiento agresivo.

TELÉFONO ANAR DE AYUDA A NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

900 20 20 10

TELÉFONO ANAR DE LA FAMILIA Y LOS CENTROS ESCOLARES

600 50 51 52

CHAT ANAR

CHAT.ANAR.ORG

TIPOS DE AYUDA QUE BRINDAR A MI HIJO/A

Los niños/as acosadores/as necesitan también ayuda para abordar sus problemas emocionales, sociales y familiares subyacentes que pueden estar contribuyendo a su comportamiento agresivo. Algunas formas de ayuda que pueden beneficiar a los niños que ejercen el acoso escolar incluyen:

- **Terapia:** Los/as niños/as que ejercen el acoso escolar pueden beneficiarse de la terapia individual para abordar problemas emocionales subyacentes, como la ansiedad, la depresión y los problemas de autoestima. La terapia también puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y a aprender formas más efectivas de comunicarse y resolver conflictos.
- **Apoyo de la familia:** Es importante que los padres, madres, familiares y cuidadores de los/as niños/as que ejercen el acoso escolar proporcionen un ambiente de apoyo y comprensión para ellos/as. Los adultos pueden trabajar con los maestros y el personal escolar para identificar las causas subyacentes del comportamiento agresivo de su hijo y colaborar en estrategias para abordar estos problemas.
- **Programas de intervención:** Las escuelas pueden implementar programas de intervención que involucren a los niños que ejercen el acoso escolar en actividades y terapia de grupo para abordar sus problemas subyacentes. Estos programas también pueden incluir educación sobre el impacto negativo del acoso escolar y la importancia del respeto y la empatía hacia los demás.
- **Apoyo del entorno/comunidad:** Los/as niños/as que ejercen el acoso escolar también pueden beneficiarse del apoyo de la comunidad, como grupos de apoyo para jóvenes o programas deportivos y recreativos que fomenten la inclusión y el trabajo en equipo.



¿CÓMO PREVENIR QUE MI HIJO/A SEA ACOSADOR/A?

1

HABLA CON ÉL/ELLA REGULARMENTE SOBRE EL ACOSO ESCOLAR Y LA IMPORTANCIA DE TRATAR A LOS DEMÁS CON RESPETO Y COMPASIÓN. ASEGÚRATE DE QUE SEPA QUE EL ACOSO NO ESTÁ PERMITIDO EN TU FAMILIA Y QUE HAY CONSECUENCIAS POR COMPORTARSE DE MANERA AGRESIVA O DAÑINA.

4

FOMENTA LA INCLUSIÓN: ANIMA A TU HIJO/A A HACER AMIGOS Y A TRATAR A TODOS LOS COMPAÑEROS DE CLASE CON IGUALDAD Y RESPETO, SIN IMPORTAR SU ORIGEN, RAZA, GÉNERO, RELIGIÓN O CUALQUIER OTRA DIFERENCIA. ENSEÑALE LA IMPORTANCIA DE LA INCLUSIÓN Y LA DIVERSIDAD.

2

AYUDA A TU HIJO/A A DESARROLLAR LA EMPATÍA, LA HABILIDAD DE PONERSE EN EL LUGAR DE OTRA PERSONA Y ENTENDER SUS SENTIMIENTOS. FOMENTA LA EMPATÍA A TRAVÉS DE CONVERSACIONES REGULARES, HISTORIAS Y ACTIVIDADES QUE REFUERZEN LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS.

3

ENSEÑA CÓMO RESOLVER CONFLICTOS DE MANERA PACÍFICA Y RESPETUOSA, DE MODO QUE NO SIENTA LA NECESIDAD DE RECURRIR A LA AGRESIÓN FÍSICA O VERBAL. PRACTICA CON ÉL/ELLA EL ARTE DE LA ESCUCHA ACTIVA, LA MEDIACIÓN Y EL COMPROMISO.

5

ES IMPORTANTE QUE MUESTRES EL COMPORTAMIENTO QUE ESPERAS DE ÉL/ELLA. SÉ UN BUEN MODELO A SEGUIR, TRATANDO A LOS DEMÁS CON RESPETO Y COMPASIÓN, Y SIENDO UN DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS. SI TE VE ACTUAR DE ESTA MANERA, ES MÁS PROBABLE QUE TAMBIÉN ADOPTE ESTOS VALORES.

LÍNEAS DE AYUDA ANAR. ¿QUÉ SON?

CHAT.ANAR.ORG

Si prefieres escribir puedes contactarnos a través de nuestro chat.

600 50 51 52

Teléfono ANAR para las familias y los centros escolares.

900 018 018

Teléfono Contra el Acoso Escolar.



900 20 20 10

Teléfono ANAR para menores de edad en riesgo.

Las Líneas de Ayuda ANAR son gratuitas, confidenciales y están activas las 24h del día todos los días del año. Tras el Teléfono/Chat ANAR hay un equipo de expertos profesionales en infancia (psicólogos/as, abogados/as y trabajadores/as sociales) para atender cualquier problema en el que esté involucrado un/a menor de edad.

Más en anar.org