

# 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](http://anar.org)