

## Los mejores consejos para padres y tutores

Kidscape está aquí para ayudar a niños y familias. Si su hijo/a empieza a ir al colegio por primera vez o cambia de colegio y te preocupa el acoso escolar, o si estás pasando por una situación de acoso y no sabes qué hacer, estamos aquí para ayudarte.

En Kidscape estamos comprometidos a apoyar la diversidad y la inclusión en las comunidades con las que trabajamos en Inglaterra y Gales. Queremos llegar a todos los niños y familias que necesitan ayuda con el acoso escolar. Por esta razón, estamos orgullosos de traerte estos consejos traducidos a tu idioma, y esperamos que te sean útiles.

### A la hora de preparar a su hijo/a para la vida escolar

#### 1 Intenta no estar demasiado nervioso

Puede que te resulte difícil, pero la mayoría de los niños lo pasan bien en el colegio, pueden afrontar retos cuando estos surgen, y llegan a ser adultos felices.



#### 2 ¡Sí, se puede!

Tienes la capacidad y las herramientas para apoyar a tu hijo/a frente a cualquier reto que pueda surgir. Si no estás seguro de qué hacer hay mucha gente que te puede ayudar y Kidscape también está a tu disposición.

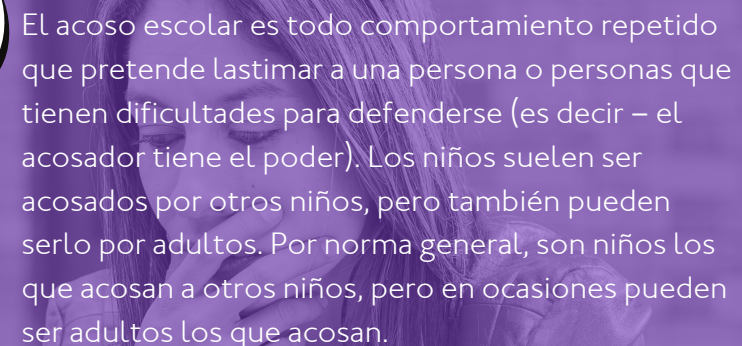
#### 3 Practica

Habla con tu hijo/a sobre cómo hacer amigos (recalca por ejemplo la importancia de decir hola, preguntar a la gente sobre sí misma, o a ser amable) y sobre lo que significa ser un buen amigo (por ejemplo: los amigos no se lastiman). Practicad juntos qué hacer en caso de que alguien hiciera un comentario mezquino o le lastimara. Haz énfasis en la capacidad de tu hijo/a para pasar a la acción y recuérdale a menudo que estás siempre disponible para ayudarle.

#### 4 Enséñale a ser amable

Tu hijo/a ve todo lo que haces, y es por eso hay que pensar en cómo tratas a los demás. Anímale a ser un niño que defiende a los demás, que acoge a todo el mundo en sus juegos, y que se quiere tanto a sí mismo como a los demás.

¿Qué es el acoso escolar?



El acoso escolar es todo comportamiento repetido que pretende lastimar a una persona o personas que tienen dificultades para defenderse (es decir – el acosador tiene el poder). Los niños suelen ser acosados por otros niños, pero también pueden serlo por adultos. Por norma general, son niños los que acosan a otros niños, pero en ocasiones pueden ser adultos los que acosan.

## ¿Qué es el acoso escolar?

### ¿Cómo se manifiesta el acoso escolar?

Según los niños, la forma más frecuente de acoso escolar son los insultos (las palabras pueden doler tanto o más que cualquier agresión física). El acoso escolar también puede ser físico o emocional y puede tener lugar en persona o en línea (ciberacoso). Curiosamente, los niños nos dicen que lo más difícil de afrontar es el acoso en persona.

### Atacando lo 'diferente'

Muy a menudo, los niños que acosan atacan aquello que perciben como 'diferente'. Desgraciadamente eso significa que los blancos de acoso escolar suelen ser niños discapacitados y con necesidades educativas especiales, niños con algún tipo de desfiguración, jóvenes cuidadores, niños en hogares de acogida, niños de minorías étnicas, niños que viven en la pobreza, niños en situación de duelo, niños con alergias, o niños que no se ajustan a las 'normas' de género o que están explorando su sexualidad.

### Señales de que su hijo/a puede estar sufriendo acoso escolar

Las señales pueden ser las siguientes: un cambio en el comportamiento de su hijo/a (más ruidoso, más tranquilo), miedo a ir al colegio o a participar en sus actividades habituales, enfermedades inexplicables como dolores de estómago y de cabeza, trastornos del sueño, mojar la cama, lesiones, pérdida o robo de pertenencias.

## ¿Qué hago si sospecho una situación de acoso escolar?

### 1 No entres en pánico

Es horrible sospechar que tu hijo podría estar en una situación de acoso escolar, pero lo superarás con el apoyo adecuado. Tu hijo/a necesita que estés tranquilo. Hay que mantener la calma y estar listo para actuar.

### 2 Crea un espacio en el que se pueda hablar

Todos llevamos vidas muy ajetreadas, pero los niños necesitan que estés presente para poder contarte lo que les pasa. A veces con una pregunta directa basta, pero en otras ocasiones puede resultar útil dar un paseo, dar una vuelta en coche, o salir a comer juntos y preguntarles amablemente cómo se sienten sobre la vida y el colegio. Escucha atentamente, observa su lenguaje corporal y, si no está dispuesto a hablar en tal ocasión, sigue creando oportunidades hasta que esté preparado.

### 3 Preguntar a los demás

Puede ser de ayuda preguntar a los amigos o otros niños si se han enterado de algo. Has de hacerlo con mucho cuidado para que no se convierta en un cotilleo de patio, pero los otros niños pueden ser la mejor fuente de información. Preguntar también a su profesor, averigua si han notado cambios en tu hijo/a.



## Mi hijo/a está sufriendo acoso escolar

### – ¿qué hago?

#### 1 Tranquiliza

Comunica a tu hijo/a que no es su culpa y que lo vais a solucionar juntos.

#### 2 Apunta

Toma nota de lo que ha ocurrido, dónde, con quién y durante cuánto tiempo. Después, lleva un diario de los acontecimientos.

#### 3 Preguntar a tu hijo/a qué necesita

Pregúntale cómo se siente y qué es lo que más necesita de ti. Es importante que tu hijo/a sienta que controla la situación. Puede tener mucho miedo a las consecuencias de contarlo (por ejemplo, que le llamen 'soplón' o 'chivato') por lo que hay que pensar juntos en la mejor manera de actuar.

#### 4 Avisa al colegio

Es posible que tu hijo/a tenga mucho miedo a hacer eso así que es importante que acordéis juntos quién es la mejor persona a la que dirigirse y qué necesitáis que haga. El objetivo es asegurarse de que el acoso se termine.

#### 5 La seguridad de tu hijo es lo primero

Si ha sufrido algún tipo de daño o corre el riesgo de sufrirlo, no le pongas en una situación en la que no esté seguro. Su seguridad es lo principal. El colegio tiene el deber legal de mantenerlo a salvo y debe colaborar contigo. Si ha sido agredido o amenazado, también puedes ponerte en contacto con el equipo de servicios para niños de tu localidad (en el ayuntamiento) y/o con la policía.



# Mi hijo/a está sufriendo acoso escolar – ¿qué hago?

## 6 Considera quién más puede ayudar

Tu hijo/a necesita apoyo en ese momento, así que ayúdale a pensar en las personas del colegio que están de su lado y pueden ayudarle. Por ejemplo, otros niños o profesores que le gusten y en los que confíe. Anímale a participar en actividades que le hagan sentirse bien y a tener amistades fuera del colegio.

## 7 No tengas miedo de llevarlo al médico

Si el acoso escolar ha afectado la salud física o mental de tu hijo/a (por ejemplo, tienen mucho miedo o están muy angustiados), habla con tu médico.

## 8 ¡Ayuda! –El colegio no actúa

Intenta no enojarte – deja claro que tenéis que trabajar juntos hasta que la situación de acoso se termine. Si necesitas elevar el asunto a un nivel superior, sigue el proceso de denuncias del colegio y ponte en contacto con el equipo local de servicios de protección al menor. Tanto el colegio como el gobierno local tienen el deber legal de proteger a tu hijo/a. Además, el Ministerio de Educación tiene información sobre cómo elevar una queja a un nivel superior, lo cual depende del tipo de colegio al que asiste tu hijo/a. Puede resultar útil consultar los documentos del Ministerio de Educación inglés 'Prevent and Tackling Bullying in Schools' (Prevención y lucha contra el acoso escolar) y 'Keeping Children Safe in Education' (Mantenimiento de la seguridad de los niños en la educación) para demostrar que conoces los derechos de tu hijo/a.

## Medidas prácticas

Kidscape ayuda a fomentar la confianza y la estima de niños y familias que pasan por una situación de acoso. Los niños que acosan a otros buscan lo que consideran debilidades en otra gente. Por eso, muy a menudo se dirigen a un niño que parece tímido o inseguro de sí mismo.

En Kidscape enseñamos a los niños habilidades de asertividad, como mantenerse firmes,, establecer contacto visual, aprender a decir 'no' con seguridad y no dejar que el acosador le haga reaccionar de la manera deseada.

Organizamos talleres ZAP gratuitos en todo el Reino Unido que enseñan estas habilidades – visita [www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap) para más información.



## ¿Qué hago si mi hijo/a está acosando a los demás?

### De nuevo, es importante mantener la calma.

Los niños acosan por muchos motivos. A veces es porque son populares y quieren mantener esa posición, o puede ser lo contrario: se sienten heridos e inseguros y se desquitan con los demás. A veces, los niños que son acosados acosan a otros. Todos somos capaces de tener un comportamiento intimidatorio.

Ayuda a tu hijo/a a ver el daño que ha causado y deja claro que tiene que dejar de hacerlo. Hablad sobre los motivos de su comportamiento y de las formas positivas en las que puede hacer amigos y mantenerlos sin herir a los demás. Anímale a dar la vuelta a la situación y a que sea en adelante la persona que defiende a otros cuando están tristes o solos. ¡Puede utilizar su poder para el bien!

## ¿Qué hago si el acoso es online?

Si su hijo/a es víctima de acoso a través de las redes sociales, los juegos o los sitios web, puede resultar difícil manejarlo o escapar de tal situación. Es posible que no estés familiarizado con los sitios que visitan o con los juegos a los que juegan y que no sepas qué hacer.

### 1 Presta atención a las señales

Si se siente angustiado o molesto después de estar en línea, puede ser una señal de que está experimentando ciberacoso.

### 2 Hablad juntos...

... de lo que es el ciberacoso (personas que te hacen daño deliberadamente) y anima a tu hijo/a a no tomar represalias. Por ejemplo, dejar conversaciones o tomarse un breve descanso antes de volver a conectarse.

### 3 Tranquiliza, apunta y denuncia

Tranquiliza a tu hijo diciéndole que todo irá bien y que lo resolverán juntos. Intenta no enojarte si tu hijo ha publicado o compartido algo que ha provocado el acoso, todos cometemos errores y esta es una oportunidad para reafirmar lo importante que es pensar con cuidado antes de compartir. Si los ciberacosadores son niños del colegio de tu hijo, es importante que lleves un diario de los hechos y lo compartas con el colegio.

### 4 Haz una denuncia en línea

La mayoría de las plataformas disponen de medios para denunciar acoso y comportamiento intimidatorio. Para obtener consejos y sugerencias sobre cómo denunciar el acoso y los comportamientos intimidatorios en internet, puedes consultar [www.internetmatters.org](http://www.internetmatters.org) o [www.childnet.com](http://www.childnet.com)



## Información complementaria

Aquí tienes organizaciones que ofrecen consejos y ayuda a los niños y adolescentes que pasan por una situación de acoso escolar:

Kidscape: [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

Childline: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

TheMix: [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) (para los menores de 25 años)

YoungMinds: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

Para obtener más información sobre los talleres ZAP de Kidscape, el asesoramiento y la orientación para padres e hijos, consulta [www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap).

Kidscape dispone de una línea de asesoramiento para los padres también – visita [www.kidscape.org.uk/parentsupport](http://www.kidscape.org.uk/parentsupport) para más información.