

Guía para prevenir el acoso escolar.

Conecta con la realidad
de tu hijo.

Esta guía está especialmente dirigida al colectivo de padres y madres de hijos en edad escolar. El texto se centra en el colegio y la familia, **ámbitos educativos esenciales para la protección de la infancia y la adolescencia**, por ser sus principales lugares de convivencia, relación y actividad diaria.

La reciente Ley Orgánica de Protección de la Infancia y Adolescencia frente a la Violencia (LOPIVI 8/2021) establece medidas para que los lugares cotidianos para niños y niñas -entre ellos, la familia y la escuela-, sean entornos seguros y protectores. Por este motivo, el entorno escolar debe adoptar medidas para prevenir situaciones de abusos y violencia, identificar situaciones de riesgo y fomentar la autoprotección de niños, niñas y adolescentes. Todo ello en colaboración con los padres, madres y tutores, para trabajar con ellos de manera constante y cercana.

Para elaborarla nos hemos basado en las siguientes publicaciones:

Cuaderno de Protección. Guía de educación en derechos y ciudadanía global.
Comité Español de UNICEF, Universidad de Lleida, 2017.

Los niños y niñas de la brecha digital en España EU KIDS ONLINE.
UNICEF España, Universidad del País Vasco, 2018.

Ver para proteger. Claves para comprender la violencia contra niños, niñas y adolescentes y para desarrollar medidas de protección eficaces.
F. Javier Romeo Biedma y Pepa Horno Goicoechea (Espirales Consultoría de Infancia) para UNICEF España, 2021.

Impacto de la Tecnología en la Adolescencia: Relaciones, riesgos y oportunidades. UNICEF España. Andrade, B., Guadix, I., Rial, A., y Suarez, F. (2021).

**Cuatro
claves para
anticiparse
al acoso
escolar y el
ciberacoso.**





01. Entender.

Ver a través de sus ojos. Solo poniéndonos en su piel podremos entenderles. Es fundamental que **nos comuniquemos con ellos**, y les invitemos a participar en todo lo que ocurre en la familia.



03. Prevenir.

Advertir y estar pendiente de las señales, saber detectarlas. **Esta guía te dará claves importantes;** verás que, paso a paso, el camino es más fácil.



02. Conectar.

Conectar con ellos de forma natural. Participar en su realidad como espectadores dinámicos, **jugando un papel tan activo como ellos quieran**, y entrando hasta donde nos inviten. Al final es cuestión de tratarles con el mismo respeto que a un adulto.



04. Actuar.

Sin prisa, pero sin pausa; **sin alarmarse, pero buscando soluciones eficaces.** Y, sobre todo, poniéndonos en manos de profesionales y personas expertas en la materia, empezando por el profesorado y el personal del colegio.



01



**Entender
la realidad
de nuestras
hijas e hijos.**





La brecha digital, ¿fuente de conflicto?

Como padres y madres, **muchas veces nos irritamos** cuando vemos a nuestros hijos pegados a un teléfono móvil, a una tableta o un ordenador. **No entendemos su comportamiento y es fácil que nos frustremos.**

Pero entender la realidad de nuestras hijas e hijos pasa por pararse a pensar que han nacido y crecido con la presencia de internet y las redes sociales; para ellos es lo habitual, es su manera de relacionarse con el mundo.

POR ESO, EN VEZ DE ENFADARNOS ES IMPORTANTE...

- **Contemplar la tecnología como medio**, más que como fin; como vehículo de acercamiento.
- Tratar de **educar** a nuestros hijos en un uso equilibrado y saludable de la tecnología: supervisión, acompañamiento y orientación.
- Decidir el momento adecuado para darles **su primer móvil**.
- **Formarse e informarse** previamente.
- **Hablar** con ellos, y establecer las **normas** de uso.
- **Explicar** la importancia de la privacidad de datos, y el respeto a la intimidad de los demás.

Acoso, ciberacoso, bullying y cyberbullying: ¿qué es todo esto?

Tanto el acoso como el ciberacoso lo ejercen principalmente compañeros de clase y en muchos casos no se llega a conocer por el entorno del adulto. Ambos están muy relacionados con algunas conductas de riesgo online, como el sexting (envío por medios digitales de contenidos personales de carácter erótico o sexual) o el contacto con desconocidos, lo cual refleja la importancia de estar atentos a la prevención de este tipo de conductas.

El **ciberacoso o cyberbullying es la variante del acoso que se produce a través de internet**: plataformas virtuales, mensajes de texto, chats, redes sociales, videojuegos...

Este ciberacoso tiene unas características particulares:

- Los contenidos se hacen virales y permanecen.
- Los agresores pueden tener sensación de anonimato y un falso sentimiento de impunidad.
- Las consecuencias en las víctimas son más difíciles de evaluar.
- Pueden tener un impacto más profundo.



¿Qué tipos de acoso y ciberacoso podemos encontrar?

EL BULLYING PUEDE PRESENTARSE DE VARIAS MANERAS Y EN DISTINTOS GRADOS:

- **Las agresiones físicas**, que dañan y atemorizan a la víctima de manera directa: **golpes, lesiones con objetos**, etc. Indirectamente **también** podemos encontrar **extorsiones, robos, desaparición o destrozo de sus pertenencias, etc.**
- **Las agresiones verbales**. Son más habituales y disminuyen la autoestima de la víctima, al humillarla en público. De manera más indirecta, **también** lo son las **difamaciones o la creación de rumores** en torno a ella.
- **La exclusión social**, que margina a la víctima y la impide participar en el grupo o comunicarse.
- Por último, **el acoso sexual**, que pone en riesgo la seguridad y la autoestima de la víctima.

Todas estas formas de agresión pueden producir **daño emocional y psicológico** a quien lo sufre y hacen que aumente su miedo al agresor.

ENTRE LOS TIPOS DE CIBERBULLYING, PODREMOS VER:

- **La persecución u hostigamiento en las redes**: amenazas, insultos, grabaciones con el móvil y publicación en redes sociales, publicación de datos personales, uso de software espías y virus...
- **La exclusión** a través de mensajes insultantes, **bulos y rumores** que humillan y **menosprecian a la víctima**.
- **La manipulación**, que consiste en la **modificación y difusión de contenidos web**: material trucado, conversaciones manipuladas, comunicaciones alteradas, etc.

El acoso, un asunto de todos.



El acoso empieza entre dos personas.

“Por mi físico”, “por ser diferente”, “porque me tienen manía” o “porque era una broma”. Estos son algunos de los motivos de acoso. Y aunque a cada persona pueda afectarle de una manera diferente, a la larga toda la sociedad sufre sus consecuencias.



En primer lugar, lo sufre la víctima.

Puede disminuir su rendimiento escolar y tener miedo de ir al colegio. También puede bajar su autoestima, aumentar su ansiedad y cambiar su ánimo. Es bastante común que se aíse, o que incluso presente conductas autodestructivas.

A nivel social, puede llegar a sentir desconfianza, evitar participar en actividades con otros compañeros, o el contacto con otras



personas. Y lo que es peor: normalizar su papel de víctima.

1 de cada 3 adolescentes en España podría estar siendo víctima de acoso escolar, y 2 de cada 10 de ciberacoso. Sin embargo, solo un 3,3% y 2,2% respectivamente, es capaz de identificarlo. Es fundamental avanzar en la concienciación de los propios adolescentes para evitar caer en la normalización de la violencia.



Los testigos del acoso y su entorno también pueden sufrir las consecuencias.

Disminuyendo su rendimiento escolar y sintiendo culpabilidad e impotencia. Con el tiempo se mostrarán insolidarios con el sufrimiento ajeno, y manifestarán egoísmo y pérdida de valores.

Además, también verán la discriminación como algo normal e identificarán la agresividad y la violencia con el éxito social.

02



**Conectar
con ellos
de forma
natural.**



Te damos algunas pistas para conectar con tus hijas e hijos:

01

Habla con ellos sobre temas no relacionados con la escuela. Es importante que vean que no solo sus estudios cuentan para ti.

02

Déjales que te sorprendan con sus intereses. Hablar sobre sus gustos y preferencias y escucharles te acercará más a ellos.

03

Recuerda cosas sobre sus vidas. Seguramente crearéis momentos de cercanía y complicidad.

04

Comparte tus propias vivencias. Ábreles tu mundo y déjales entrar; les gustará ser partícipes.

05

Haz cosas con ellos, comparte actividades. Nunca se sabe dónde pueden surgir vínculos y aficiones comunes.

06

Cuéntales historias graciosas, incluso ridículas. Muéstrate tal y como eres; ¡les gustará esa parte de ti!

07

Comparte momentos de inspiración que hayas vivido en tu vida. Quizá pueda servir de estímulo para ellos.

08

Haz un poco el tonto. Relájate con ellos y déjales ver otras facetas de su padre o madre.

09

Introduce sus intereses en tu tiempo libre. Contar con ellos en tu tiempo de ocio les hará sentirse queridos y apreciados.

10

Discúlpate cuando metas la pata. Por supuesto nadie es perfecto..., ni tampoco su padre o su madre.

11

Ayúdales a encontrar formas de resolver pacíficamente conflictos.

12

Plantéales una situación y **pregúntales su opinión.**

13

Ayúdales a identificar situaciones de violencia, para que no asuman como normales conductas negativas como burlas, apodosos hirientes o faltas de respeto.



¿Quiénes intervienen en el acoso?

Interviene quien acosa y quien sufre el acoso. Pero también quien lo ve y quien lo consiente; quien siendo testigo actúa, o no actúa. Intervienen los amigos, los padres y madres, los profesores...

En realidad, en el acoso intervienen todos.

Existe además un **solapamiento de víctimas y agresores**: En el caso del acoso escolar, el 45,8% de las víctimas también son agresoras. En el ciberacoso, dicho porcentaje asciende al 54,4%.

En definitiva, **aproximadamente la mitad de los adolescentes que sufren acoso escolar o ciberacoso también lo ejercen.**

01. La víctima. ¿Cómo podemos reconocerla?

La víctima es la persona que sufre el acoso. La elección de las víctimas puede tener distintos criterios. Pueden ser víctimas niños, niñas y adolescentes **con cualquier rasgo diferencial**. Quienes agreden utilizan el poder que tienen en esa relación y dentro del grupo para transformar esas diferencias en desigualdad y explotarlas. Pero también hay casos que comienzan a partir de un **conflicto mal resuelto dentro de una relación de amistad**.

La víctima suele ser rechazada por el resto del grupo; puede naturalizar su indefensión y afrontar su rol sumiso. **En el caso del cyberbullying**, además suele contar con **poco apoyo en las redes sociales**, y acabar siendo víctima de alianzas dentro de los grupos.



Su reacción puede ser:

- **Pasiva**, si tiene un carácter sumiso, pocas habilidades comunicativas y tiende a aislarse, alejándose de sus amigos.
- **Provocadora**, si manifiesta comportamientos inapropiados y se relaciona con los demás mediante la provocación, irritando al resto de alumnos.
- **Acosadora**, si es víctima de acoso y, a la vez, acosadora con los más indefensos del grupo.

Los propios adolescentes señalan como potenciales desencadenantes de acoso: la orientación sexual, la obesidad o sufrir algún tipo de discapacidad.

El aislamiento es siempre un indicador de que algo no marcha bien en la vida de un niño, niña o adolescente.

02. El agresor. ¿Cómo se comporta?

El agresor es quien ejerce el acoso. **Suele actuar impulsivamente**, necesita dominar al grupo y **busca reconocimiento y aceptación**. Curiosamente puede ser inseguro, aunque intente no parecerlo. Tiende a construir relaciones basadas en la exclusión y el menosprecio. **Manipula, se comporta de forma agresiva y tiene una baja tolerancia a la frustración.**

El ciberagresor puede comportarse de manera normal en el plano físico, y a la vez **mostrar su lado agresivo en las redes**, aprovechando el anonimato que estas le proporcionan, y donde además puede ser más seguido y apoyado.

IMPORTANTE: Se considera ciberagresor todo el que produce los contenidos, los sube a la web, los ve o los comparte.

En la mayoría de los casos, el acoso es ejercido cara a cara y por adolescentes de la misma clase.

03. El observador.

¿Observa? ¿Consiente? ¿Denuncia?

El observador es **testigo** del acoso. **No participa directamente** en él ni lo apoya, pero es cómplice y consciente de la situación.

Puede comportarse de forma:

- **Pasiva**, si no interviene directamente en la agresión.
- **Activa-espectadora**, si apoya la agresión.
- **Activa-defensora**, si a veces ayuda a la víctima.

En el caso del ciberbullying, los observadores se multiplican, ya que lo son todos los que ven el contenido y se mantienen al margen; los que lo ven y lo comparten como agresores directos; pero también son observadores los que defienden a la víctima.

04. Los adultos –familias y educadores–

¿Cuál es su papel?

Tanto si son familia de la víctima, del agresor o del observador, suelen estar al margen de la situación y muchas veces no perciben las señales de alarma.

El ciberbullying suele darse a escondidas del adulto, que puede no percibirlo por usar en menor medida o de forma diferente las redes y la tecnología. Ante este ciberacoso, el adulto puede minimizar las señales y vivirlas como un hecho aislado, o sobreactuar, intentando controlar todas las relaciones de la víctima, lo que genera en ella desconfianza y secretismo.

Por estas razones, debemos prestar atención a las posibles señales y actuar a tiempo para evitar males mayores.



05. El centro escolar como espacio seguro y protector.

Es evidente que las situaciones de violencia y desprotección que pueden sufrir niños y niñas no son tolerables, y de que somos los adultos quienes tenemos que prevenir e identificar estas situaciones. En los casos de acoso escolar, no se puede seguir afirmando que “son cosas de niños”, pues el sufrimiento y los efectos que tiene en su desarrollo pueden condicionar su vida entera.

Por ello, tanto legisladores como administraciones públicas y centros educativos, están poniendo en marcha distintas medidas: **planes de convivencia, protocolos, y figuras adultas** para prevenir y tratar estas situaciones.

Algunas Comunidades Autónomas han regulado la figura del **“Coordinador de convivencia”**, quien debe coordinar las actuaciones orientadas a mejorar el clima escolar. Y desde el pasado curso escolar ya es obligatorio contar en cada centro con un **“Coordinador de bienestar y protección”**, quien se ocupará de coordinar todas las actuaciones necesarias para prevenir e identificar aquellas situaciones que indiquen un riesgo para el niño o niña, incluido el maltrato, abandono o malestar emocional.

No debemos olvidar que la **función protectora** corresponde a la escuela en su conjunto. Por tanto, cada educador, profesional o voluntario tiene un rol diferente que está obligado a cumplir.

Os animamos a conocer la persona que está a cargo de la función protectora en el centro educativo de vuestros hijos; los alumnos, padres y madres y el personal del centro pueden acudir a ellos ante cualquier duda o sospecha sobre el bienestar y la protección de un alumno.

RECUERDA: Es imprescindible que todas y todos prestemos atención a estas señales para poder actuar a tiempo y evitar males mayores.



03



**Prevenir y estar
pendiente de
las señales,
saber
detectarlas.**



Otra forma de prevenir: educar.

Como apuntábamos en el primer apartado, la realidad virtual y la tecnología conforman el día a día de nuestros hijos. Por eso es importante educarles en el buen uso y en el enfoque correcto; **sumergirnos con ellos en las redes y enseñarles a navegar con un sentido crítico**. Algunos contenidos que les muestra internet no son válidos, ni correctos:

- **Los contenidos falsos**

transmiten datos falsos o no contrastados para distorsionar o llevar a error.

- **Los contenidos nocivos**

son perjudiciales para ellos, aunque sean legales.

- **Los contenidos ilícitos**

ni siquiera están autorizados legalmente.

¿Qué síntomas pueden ponernos en guardia? ¿Qué síntomas pueden hacer sonar las alertas?

Dentro de los **signos escolares y sociales**, podemos ver que nuestro hijo o hija **deja de asistir** a clase, **baja su rendimiento** o muestra **desinterés** por el colegio. Podemos ver también que deja de participar en su grupo; que es objeto de murmullos y risas entre sus compañeros.

En el plano personal, puede presentar **baja autoestima** y culpabilidad; puede dejar de quedar con sus amigos, o **evitar estar lejos de los adultos**. Puede **pedir dinero** constantemente, sufrir **cambios bruscos en su humor**, en su alimentación o en la manera de usar las redes sociales. Puede manifestar pánico, **miedo a la soledad, insomnio o pesadillas**. Y a un nivel más externo, puede mostrar **lesiones físicas** (moratones, rasguños, heridas), **perder sus cosas o llevarlas rotas** (ropa, tecnología).

Estos síntomas personales, especialmente los psicológicos, son difíciles de interpretar. Es importante que, si **como padres nos sentimos desconcertados o confundidos** por su aparición, intentemos **comunicarnos más con nuestros hijos o hijas y no dudemos en contar con el apoyo de profesionales**, evitando sacar conclusiones precipitadas y culpabilizarnos.

¿Podemos prevenir el acoso?

Sí. Prevenir el acoso no es fácil... pero tampoco imposible. Os hacemos algunas propuestas:

A

Afectividad y violencia.

A TENER EN CUENTA...

La violencia entre niños y adolescentes comienza a menudo entre ellos, para luego generalizarse a otros ámbitos más amplios.

Cuando se normalizan ciertos comportamientos, los niños y adolescentes pueden llegar a establecer la violencia como una forma de relación. Esta violencia, al final, puede generalizarse y repetirse en otros entornos.

ALGUNOS CONSEJOS:

Fomentemos los vínculos afectivos y enseñémosles a cuidar del otro y procurar su bienestar.

Enseñémosles a detectar las relaciones tóxicas y las que no se basan en la igualdad, sino en el aislamiento y el abuso de poder; las que destruyen la autoestima y aíslan a la persona.

B

Igualdad y no discriminación.

A TENER EN CUENTA...

El derecho a la igualdad es uno de los pilares para prevenir la violencia en la infancia y adolescencia. Hay que abordar las diferencias sociales e individuales como algo positivo y enriquecedor para todas y todos.

ALGUNOS CONSEJOS:

Debemos no solo fomentar **el respeto y la diversidad** dentro de la comunidad, sino también entender esta diversidad como una oportunidad para aprender y compartir.

De esta manera, los niños, niñas y adolescentes que forman parte de la comunidad, entenderán la diversidad como una fuente de riqueza, que les permitirá relacionarse desde la igualdad y no desde las diferencias (de género, física, económica, grupal etc.)

Es importante que ellos y ellas entiendan que **las diferencias no son un fallo** de nadie, muy al contrario, **son una oportunidad para aprender**. Nadie tiene que sentirse culpable o inferior. Todos formamos parte de este cambio.

C

Participación y corresponsabilidad.

SON FUNDAMENTALES EN LA PREVENCIÓN POR DOS MOTIVOS:

- **El rol de testigo** es fundamental en el acoso. El testigo se identifica con la víctima, pero no la defiende por miedo, o porque piensa que no puede cambiar la situación.

Sin embargo, para la víctima es esencial sentir que cuenta con el apoyo de otros compañeros y compañeras. La protección debe venir de los adultos, pero la colaboración de los testigos puede ayudar a alertar sobre la situación y frenarla.

- **Es importante que ayudemos a niños, niñas y adolescentes a sentirse parte de la comunidad; sentir que lo que hacen es importante para todos.**

Debemos fomentar su participación en los espacios compartidos (escuelas, parques, polideportivos, ludotecas...), animándoles a opinar, proponer o incluso dirigir actividades dentro de su entorno.

D

Uso de las redes sociales.

A TENER EN CUENTA...

Las nuevas tecnologías y redes sociales son una de las formas de comunicación que más utilizan niñas, niños y adolescentes. Piensa en cualquier persona de esa edad: ¿cuántas veces le has visto hacer una llamada telefónica?, ¿y cuántas escribir por whatsapp, redes sociales, o hablar mientras juegan a videojuegos?

El uso seguro y responsable de las tecnologías permite minimizar la presencia de actitudes violentas entre ellos.

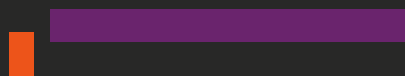
Que no sea una relación física no significa que no sea real, y el daño puede ser más profundo en el mundo virtual, donde la agresión es grabada, difundida y utilizada en un contexto más allá de lo imaginable.

ALGUNOS CONSEJOS:

Debemos **enseñar a los menores a desenvolverse en las redes sociales con sentido crítico**, responsabilidad, seguridad e información suficiente.

04

...Y actuar.





Como padres y madres, ¿cómo podemos responder ante el bullying?

Si tu hijo o hija se ve involucrado en un incidente relacionado con el acoso o ciberacoso, estas recomendaciones pueden resultarte útiles:

- **Escúchale y habla con él** sobre sus sentimientos y su día a día.
- **Potencia su confianza en sí mismo**; no le hagas sentir culpable.
- **Ponte en marcha**; si lo dejas pasar, podría empeorar.
- **Los centros educativos deben ser entornos seguros y protectores.** Puedes contar con el coordinador de protección y bienestar que esté designado en vuestro centro, contarle la situación y buscar ayuda.
- **Valora la necesidad de asistencia** sanitaria, física o psicológica.
- **Enséñale a anticipar y aconséjale a la hora de actuar** ante posibles situaciones de acoso.

Y NO DUDES EN PEDIR AYUDA PROFESIONAL.

Servicio de atención telefónica en casos de maltrato y acoso escolar
900 018 018.

Más información

<https://www.educacionyfp.gob.es/mc/sgctie/acoso-escolar.html>

