

# GUÍA PARA PADRES Y MADRES





Esta Guía para padres y madres forma parte del programa antiacoso KiVa, una herramienta basada en estudios que previene y reduce los problemas relacionados con el acoso escolar. KiVa es un programa implementado en escuelas que ha sido desarrollado por los expertos de la Universidad de Turku, en Finlandia. Para obtener más información sobre el programa, visite el sitio web de KiVa: [www.kivaprogram.net/basque](http://www.kivaprogram.net/basque).

El propósito de esta guía es ofrecer a los padres y madres información sobre el acoso escolar; lo que se sabe gracias a los estudios recientes y lo que se puede hacer en casa y en la escuela. La cooperación entre el hogar y el centro educativo es muy importante a la hora de abordar el acoso escolar. KiVa dice: ¡trabajemos juntos!

## **Una escuela KiVa es una escuela antiacoso**

Esta Guía para padres y madres forma parte del programa antiacoso KiVa, una herramienta basada en estudios que previene y reduce los problemas relacionados con el acoso escolar. KiVa es un programa implementado en escuelas que ha sido desarrollado por los expertos de la Universidad de Turku, en Finlandia. Para obtener más información sobre el programa, visite el sitio web de KiVa: [www.kivaprogram.net/basque](http://www.kivaprogram.net/basque).

Las leyes y regulaciones exigen que los centros escolares tomen medidas para prevenir el acoso y se han establecido políticas escolares para proteger a los alumnos. El fundamento de estas leyes y regulaciones es que las escuelas intervengan en los casos de acoso y desarrollen políticas antiacoso. KiVa es una herramienta que permite a las escuelas cumplir los requisitos antiacoso establecidos en estas leyes.

El propósito de esta guía es ofrecer a los padres y madres información sobre el acoso escolar; lo que se sabe gracias a los estudios recientes y lo que se puede hacer en casa y en la escuela. La cooperación entre el hogar y el centro educativo es muy importante a la hora de abordar el acoso escolar. KiVa dice: ¡trabajemos juntos!

Los puntos principales están resumidos al final de cada capítulo. Asimismo, hay un resumen de la guía en la página 38 con los puntos más importantes.

Para escribir esta guía hemos escuchado a padres, madres, alumnos, alumnas y otros expertos. Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que han colaborado en la elaboración de esta guía.

Para que todo salga bien, KiVa necesita un entorno doméstico de apoyo en el que los padres y madres transmitan que no aceptan el acoso escolar, y que estén dispuestos a ayudar a su hijo/a si es víctima de acoso.

# ¿Qué es acoso escolar?

## LAS RIÑAS Y DISCUSIONES NO SON ACOSO ESCOLAR

Los conflictos y las discusiones forman parte de las relaciones humanas y se producen cuando las personas tienen opiniones distintas o quieren cosas diferentes. Estamos tan centrados en alcanzar nuestras propias metas que, en ocasiones, no nos acordamos de tener en consideración los sentimientos de los demás. Y en una clase ocurre lo mismo. Que los niños, niñas y adolescentes resuelvan discusiones y diferencias no es algo malo en sí. Aunque estas discusiones puedan molestarlos en determinadas ocasiones, también nos enseñan métodos muy valiosos para gestionar las emociones y resolver conflictos. Las riñas y las discusiones se diferencian del acoso escolar en que normalmente son puntuales y momentáneas, y el blanco no es siempre la misma persona.



## TOMAR EL PELO O JUGAR DURO NO ES ACOSO ESCOLAR

Cuando se practica un juego, la intención no es la de hacer daño o insultar a los demás. Es importante que todos los individuos participantes reconozcan y acepten la actividad como un juego. Sin embargo, a veces las palabras y los hechos en una broma o un juego pueden hacer daño y molestar a alguien, y en esas ocasiones es necesario abordar la cuestión y pedir disculpas. En el futuro, ambas partes deberían evitar ese comportamiento que saben que hace daño al otro. A diferencia del acoso escolar, existe un ambiente de respeto y comprensión mutuos entre las partes que participan en actividades lúdicas.

A veces se escucha eso de “solo estamos jugando, no estamos en serio”. ¿Cómo debemos abordar esto? En primer lugar, deberá cerciorarse de que todos los participantes en la actividad sientan que es solo un juego. Si no está seguro, deberá hablarlo con los niños y niñas. En aquellas situaciones poco claras, puede hablar sobre la diferencia entre jugar y acosar, y hacer hincapié en que un juego debería ser divertido para todo el mundo.



## EL ACOSO ES CUANDO SE HACE DAÑO DE MANERA REITERADA Y DELIBERADA A ALGUIEN INDEFENSO

El acoso es cuando se hace daño de manera reiterada y deliberada al mismo alumno o alumna. El perpetrador o perpetradora es una o varias personas ante las cuales la víctima tiene dificultades para defenderse.

Reiteradamente es cuando el mismo alumno o alumna son víctima una y otra vez de actos crueles y dañinos de otros. El acoso puede prolongarse durante varios cursos, de la escuela primaria a la secundaria. Deliberadamente significa que el propósito o los objetivos de los actos es herir, hacer daño o provocar sufrimiento. A veces, podemos hacer daño a alguien sin querer. En esas ocasiones, deberá resolverse la situación aunque no se considere un caso de acoso por definición. Decir que la víctima tiene dificultades para defenderse significa que, en cierto modo, hay un desequilibrio de poder o fuerza entre el acosador y la víctima. La víctima puede ser débil físicamente, muy tímida, o ser nueva en la clase y aún no ha adquirido un círculo de amigos que le proteja del acoso.



Según los estudios, el 10—20 % del alumnado de escuelas primarias y el 5—10 % de escuelas secundarias son objeto de acoso sistemático. Muchos de estos alumnos y alumnas no le cuentan a nadie que sufren acoso. A menudo, la razón de este silencio es el miedo a que el acoso vaya a más, o puede que lo haya contado en otras ocasiones y no le sirviera de ayuda. Admitir que tus iguales no te aceptan es difícil para cualquiera

### Comentarios bienintencionados, pero...

Además de afectar a la víctima, el acoso escolar afecta también al círculo de familiares, amigos y conocidos de la víctima. Una vez que el hecho sale a la luz, nos posicionaremos y nos esforzaremos para que la víctima se sienta mejor. ¡Genial! Sin embargo, a veces nuestros comentarios pueden empeorar la situación y crear aún más problemas. Algunas palabras que se dicen a la ligera pueden evocar sentimientos de vergüenza y culpa. A continuación, vemos ejemplos de comentarios que se pueden escuchar cuando se habla del acoso escolar.

### “YO TAMBIÉN SUFRÍ ACOSO EN LA ESCUELA, PERO NO ME AFECTÓ DE NINGÚN MODO.”

Estas palabras suelen pronunciarse en un tono molesto, como si a la persona que las dice le siguieran molestando los hechos. Aunque el acoso no le afectara realmente, se plantea la duda de si fue realmente acoso o, por ejemplo, peleas entre dos personas o una discusión. Para un niño o niña que sufren acoso, un comentario así puede darle a entender que está minimizando su problema.

## **“NO PUEDES DEJAR QUE TE PISOTEEN.”**

Defenderse es algo beneficioso, y es algo que se puede aprender y practicar, pero que sea algo que se deba aprender en una situación de acoso es otra cuestión. Acosar es hacer daño a alguien que está indefenso o en una posición más débil. Defenderse en una situación así es muy complicado, y a veces incluso imposible. Cuando se le dice a la víctima que se defiendan, la responsabilidad de gestionar la situación recae completamente sobre sus hombros. Pedir ayuda no significa que uno no sea capaz de defenderse. Más bien es una muestra de valor y conocimiento propio en una situación donde nuestros recursos no son suficientes.

## **“EL ACOSO FORJA EL CARÁCTER Y LA CAPACIDAD DE SUPERVIVENCIA EN SITUACIONES DIFÍCILES.”**

Los estudios demuestran que los efectos a corto y largo plazo del acoso disminuyen la capacidad de las víctimas a la hora de lidiar con situaciones complicadas. El acoso merma la autoestima y la capacidad de confiar en los demás de la víctima. Por lo tanto, el acoso no mejora la capacidad de alguien para controlar las situaciones, y nadie debería recibir “lecciones de forja de carácter” en forma de acoso escolar. La personalidad y el carácter evolucionan y se desarrollan mejor en una interacción entre partes basada en la confianza y el respeto mutuos.

## **“LOS PALOS Y LAS PIEDRAS ME PUEDEN HACER DAÑO, PERO LAS PALABRAS ME RESBALAN.”**

Las palabras sueltas que se pronuncian, por ejemplo, durante una discusión, se borran gradualmente de la memoria, pero el acoso verbal, que es reiterado y sistemático por naturaleza, siempre deja una marca. La fuerza destructiva de las palabras merma la autoestima y el autoconcepto de la víctima una y otra vez, lo cual supone un riesgo para su bienestar actual y futuro.

## **“ESO NO ES ACOSO. SON SOLO NIÑOS JUGANDO Y BROMEANDO, NO HAY QUE ENFADARSE POR UN JUEGO.”**

El acoso es una manera cruel de hacer daño a alguien de manera verbal, física o indirecta. El acoso va más allá del juego. El propósito de los juegos y las bromas inocentes es divertirse juntos, no herir ni hacer daño a nadie.

¡Ayudar y respaldar a la víctima es algo primordial! Las personas que realizan comentarios como los mencionados anteriormente no parecen comprender la naturaleza básica del acoso y el efecto dañino que produce sobre la víctima. Sufrir acoso es una experiencia especialmente difícil por dos razones. En primer lugar, el acoso no es algo puntual u ocasional, sino una situación recurrente que puede prolongarse año tras año. En segundo lugar, el acoso no se produce fuera de la vida social de la clase. Para la víctima, normalmente supone una pérdida de dignidad en su clase y en su círculo de colegas.

## EL ACOSO SE DIFERENCIA DE LAS DISCUSIONES Y LOS JUEGOS EN QUE EL ACOSO ES

1. deliberado,
2. reiterado y,
3. en comparación con el acosador o acosadora, la víctima está indefensa o en una posición más débil.

Los comentarios de los demás pueden hacer que la víctima se sienta peor, especialmente si estos comentarios son insensibles y activan sentimientos de culpa y vergüenza. El acoso no es un juego inocente, no se sobrevive a él mediante la venganza, y no forja el carácter. El acoso es siempre una violación grave de los derechos de una persona y degrada su valía y dignidad humana. Sufrir acoso es un riesgo para el bienestar y el desarrollo futuro de la víctima.



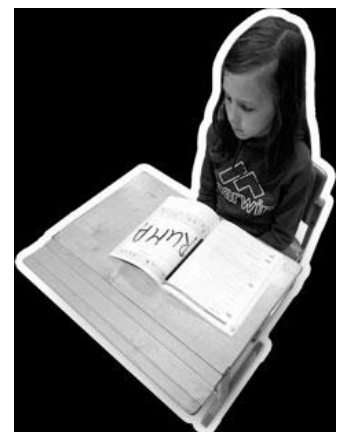
## Formas de acoso escolar

### EL ACOSO VERBAL ES LA FORMA MÁS COMÚN

El acoso verbal incluye los insultos, burlas y mofas, mensajes amenazantes y humillaciones. Estos insultos verbales no dejan marcas físicas, pero su naturaleza hiriente impacta negativamente en la autoestima y el autoconcepto de la víctima, y daña su manera de verse a sí misma y a los demás. Según los estudios, la víctima puede seguir teniendo baja autoestima muchos años más tarde y puede perder la confianza en los demás para siempre.

### EL ACOSO INDIRECTO EMPLEA MÉTODOS ENCUBIERTOS PARA INFLIGIR DAÑO

El acoso indirecto es cuando el acosador o acosadora y la víctima no se enfrentan necesariamente cara a cara; no siempre se encuentran en el mismo sitio cuando se produce el acoso. Por su naturaleza, el acoso indirecto suele incluir manipulación social; esto es, la persona acosadora trata de influir en el resto para que eviten a la víctima y la vean con una imagen negativa. La manipulación puede manifestarse como la difusión de rumores infundados sobre la víctima que pueden mermar su relación con otros alumnos y alumnas. La víctima del acoso indirecto puede ir notando gradualmente que se está quedando solo en la clase y que no tiene con quien estar. En el peor de los casos, toda la clase le vuelve la espalda a la víctima.







## EL ACOSO FÍSICO PUEDE DAR LUGAR A PROCESOS PENALES

Los empujones, los golpes y las patadas son formas de acoso físico. Las formas extremas de acoso físico, como la violencia y el abuso severos, no son muy frecuentes aunque aparezcan a menudo en los medios. En los casos de violencia física debería considerarse dar parte a las autoridades.

## EL CIBERACOSO ES UNA NUEVA FORMA DE ACOSO

El acoso por internet o teléfono móvil es una forma de acoso bastante reciente. Esta forma de acoso es técnicamente sencilla; solo se necesita hacer clic con el ratón o pulsar algunos botones. El bajo riesgo de ser cazado puede tentar a alguien a hacer algo que no haría normalmente. En ocasiones, el ciberacoso es anónimo. Con la ayuda de un teléfono móvil o un ordenador, cualquiera puede difundir rumores, publicar fotografías embarazosas o información personal, o enviar mensajes de burla o amenaza. El acoso escolar suele limitarse a la jornada escolar, pero por internet un acosador o acosadora pueden contactar con su víctima siempre que quiera. La víctima ya no está a salvo del acoso ni siquiera en su casa.



## EL ACOSO PUEDE SER VISIBLE O ENCUBIERTO POR NATURALEZA.



Las formas visibles son el abuso físico o emocional. El acoso verbal es la forma más común de acoso. Las palabras merman la autoestima y el autoconcepto de la víctima y, en consecuencia, su manera de verse a sí misma y a los demás. El acoso indirecto es el tipo de acoso menos perceptible. Afecta a las relaciones sociales de la víctima y, en los peores casos, la deja completamente aislada y sin colegas en la clase. Las formas de acoso descritas anteriormente se limitan a la escuela, excepto el ciberacoso, que alcanza a la víctima en cualquier momento y lugar.



## El acoso afecta a toda la clase

El acoso no se produce en un vacío social. Normalmente, parte del alumnado es conscientes de lo que está ocurriendo y hay varios testigos de las acciones del acosador o acosadora. Lamentablemente, muchos de ellos colaboran o se ríen con las acciones del mismo, transmitiendo de este modo que aprueban el acoso. Afortunadamente, hay algunas personas que se ponen del lado de la víctima. Sin embargo, la mayoría no interviene en las situaciones de acoso, pero se mantienen al margen, y de este modo aprueban en silencio el acoso.



Los estudios han identificado diversas maneras en las que los espectadores (los que no son acosadores ni víctimas) pueden reaccionar al presenciar el acoso.

- **Ayudar al acosador o acosadora.** Algunos niños y niñas tienden a unirse al acoso y ayudan a los cabecillas de distintas maneras (por ejemplo, impidiendo que el niño acosado escape de la situación; dejando notas desagradables del acosador a la víctima; difundiendo rumores que otra persona ha iniciado).
- **Reforzar al acosador o acosadora.** Algunos niños y niñas se acercan para mirar y reírse, animando a los acosadores con gestos, expresiones faciales y palabras.
- **Aprobar en silencio los actos del acosador o la acosadora.** Algunos niños y niñas se apartan a un lado en las situaciones de acoso y hacen como si no se dieran cuenta.
- **Defender al niño o niña que sufre el acoso.** Afortunadamente, algunos niños y niñas se ponen del lado de la víctima y tratan de apoyarla. Intentan que pare el acoso o consuelan a la persona acosada en privado.



**“AL FINAL, NO RECORDAREMOS LAS PALABRAS DE NUESTROS ENEMIGOS, SINO EL SILENCIO DE NUESTROS AMIGOS.”**

Esta cita de Martin Luther King describe a la perfección la experiencia de criaturas, que llegan a pensar que no le importa a nadie o que nadie está de su lado. Esta situación puede prolongarse durante años. ¿Por qué la gente no se pone del lado de la víctima? Esta pasividad puede tener muchos motivos. Un motivo es la falta de valor; el miedo a sufrir ellos mismos el acoso. La falta de conocimientos es otro factor que puede impedir a una persona prestar apoyo; no sabe lo que puede hacer para ayudar a la víctima. El objetivo del programa

KiVa es ayudar a ver que incluso pequeños detalles pueden transmitir el siguiente mensaje: “estoy de tu lado”, “quiero apoyarte” o “creo que te están tratando mal.”

Cuando el acoso se prolonga, muchos alumnos y alumnas empiezan a tener una imagen cada vez más negativa de la víctima. En un grupo, puede convertirse en un hábito tratar mal al acosado o acosada. En estos grupos, se establece la norma de no defender a la víctima o incluso de no contactar con ella. El alumnado puede llegar a pensar también que el acoso es aceptable si no es atajado y se permite que continúe.

Los alumnos y alumnas pueden sentir vergüenza por lo que se le está haciendo a la víctima. Los sentimientos de pena y vergüenza pueden hacer que cada vez estén menos dispuestos a participar en el acoso. Gradualmente, esta falta de participación se convertirá en indiferencia y la situación de la víctima podría borrarse de la memoria. Cuando uno se olvida, puede sentirse mejor. Una vez que el acoso desaparece de la mente de alguien, se convierte en algo trivial y no se le presta especial atención. En este punto, el acoso se ha convertido en algo de la vida diaria en la clase y en la escuela, y un individuo por sí mismo no tiene los motivos ni las herramientas o el valor para intervenir.

El objetivo del programa KiVa es ejercer influencia sobre toda la clase. El programa ayuda a crear un ambiente compartido de concienciación, intervención y responsabilidad. El propósito es educar al alumnado para que, en lugar de aprobar en silencio o animar a los acosadores o acosadoras, empiecen a apoyar a la víctima, demostrando así que no aprueban el acoso escolar. Acabar con el acoso escolar es posible cuando se desarrolla un sentido de responsabilidad compartida y se cambian las normas del grupo. Este programa aspira a conseguir ambas cosas. Otro objetivo es suministrar a los alumnos y alumnas herramientas concretas para intervenir en situaciones de acoso, así como crear un ambiente seguro en el que nadie que defienda a la víctima tenga miedo de convertirse en una nueva víctima de acoso.

## **EL ACOSADOR O ACOSADORA NO SUELEN ACTUAR EN SOLEDAD.**



Suele tener sus ayudantes y reforzadores. La víctima puede tener defensores y defensoras, pero la mayoría del alumnado se echa a un lado en las situaciones de acoso escolar y las aprueban en silencio. El miedo y la falta de conocimiento impiden ponerse del lado de la víctima. Se olvidan del acoso y se convierte en una parte rutinaria del día en la escuela. El programa KiVa ofrece conocimientos, herramientas y soluciones basados en estudios que ayudan al profesorado a atajar el acoso y a los alumnos y alumnas a ponerse del lado de la víctima de manera segura.

## ¿Qué provoca el acoso escolar?

La pregunta más habitual acerca del acoso escolar es qué lo provoca. La respuesta no es sencilla. ¿Es culpa del acosador o de la acosadora? ¿O tal vez de la víctima? ¿DEl profesorado? ¿DEl ambiente en la escuela? ¿De La sociedad? Lo que es seguro es que el acoso nunca está provocado por uno solo de estos elementos. Los factores que incrementan el riesgo de que alguna persona se convierta en un acosador/a o una víctima son conocidos. También se ha demostrado que el acoso tiene más probabilidades de producirse en unas clases que en otras.



También hay diferencias entre escuelas, entre países, etc. En diferentes culturas, hay elementos diferentes que pueden incrementar el riesgo de sufrir acoso. Por ejemplo, en los países occidentales los niños tímidos y callados suelen sufrir más el acoso, mientras que en China estos niños suelen gozar de un alto estatus en su círculo de amigos. En este sentido, lo que se valora en cada cultura influye también en el fenómeno del acoso escolar.

## ¿QUIÉN ACOSA Y A QUIÉN?

Los estudios demuestran que los niños y niñas con determinadas características son más proclives a convertirse en acosadores. Algunos de estos niños pueden tener problemas graves en distintos apartados de su vida; puede que tengan una personalidad agresiva o que tengan dificultades a la hora de sentir empatía por los demás. Sin embargo, es importante comprender que los acosadores suelen ser niños y niñas buenos y bastante normales que, cuando se juntan, acaban siendo crueles con un miembro del grupo.

La visión actual es que una de las principales causas del acoso es la pretensión del acosador o acosadora de reforzar su estatus social o de ganar poder en el grupo. Los niños y niñas que acosan suelen tener la necesidad de que se les vea y se les escuche, de que se les admire y de ganar poder en el grupo. Por lo tanto, el objetivo del acoso suele ser una criatura o un adolescente inseguro, tímido, que tiene ya un estatus social bajo en el grupo o que tiene pocos o ningún colega. Al seleccionar este tipo de víctima, el acosador o acosadora se asegura de que el grupo no le haga frente para acabar con el acoso y se asegura una victoria sencilla. Por ello, es incorrecta la creencia habitual de que el acosador es un niño o niña que tiene problemas, con baja autoestima y que desahoga sus sentimientos negativos acosando. Hay menores que acosan por diversión, por impresionar a los demás o simplemente por falta de consideración.

Todas las personas podemos ser víctimas del acoso en algún momento. Los estudios han identificado determinadas características y rasgos que aumentan el riesgo de que un niño o niña o adolescente sea víctima del acoso escolar. Aquí se incluyen características visibles, como un físico anormal, tener demasiado/muy poco peso, torpeza o problemas de carácter como la timidez, la introversión y la impulsividad. Asimismo, el alumnado con problemas de aprendizaje también tiene un mayor riesgo de sufrir acoso. La timidez, la inseguridad y la baja autoestima son los indicadores más comunes de victimización futura. No obstante, solo

se trata de un mayor riesgo, no la certeza de que la presencia de estas características vaya a desembocar en victimización en todos los casos y situaciones.

Pese a que las características mencionadas anteriormente pueden incrementar el riesgo de sufrir acoso, no quiere decir que sufrir acoso sea culpa o responsabilidad de las víctimas o de sus padres y madres. Las diferencias físicas, la timidez y la inseguridad no son fallos de la víctima, sino rasgos que merece que se le acepten. Asimismo, es importante hacer hincapié en que los resultados del estudio están basados en gran cantidad de datos de cientos de alumnos y alumnas. Las conclusiones que se extraen a la hora de estudiar a un gran número de estudiantes no tienen por qué aplicarse necesariamente a cada situación de acoso. En este sentido, los que no son especialmente tímidos o inseguros, o con una autoestima alta, también pueden ser víctimas del acoso.

Aunque muchos niños, niñas y adolescentes acosados son poco agresivos, retraídos y tímidos, también hay blancos que son agresivos. Esta agresividad incontrolada y fácilmente “activable” puede aumentar el riesgo de que se sufra acoso. Es posible que un pequeño número de víctimas sean también acosadores y acosadoras, por ejemplo, de otros niños más pequeños y débiles. A menudo, resulta especialmente complicado atajar el acoso de estos acosadores-víctimas. Debido a la propia agresividad y comportamiento nocivo de estos acosadores-víctimas, sus colegas de clase pueden comprender que se les acose, e incluso lo justifican.

Cuando se les pide a los niños o a las niñas que expliquen por qué acosan, suelen decir que la víctima es “demasiado molesta”, rara en situaciones sociales, “engreída”, que habla demasiado, etc. Sin embargo, es importante comprender que el acoso siempre es algo malo, que es irrespetuoso y que nadie lo merece. Si el comportamiento de alguien nos molesta o nos enfada, hay que decirselo; el acoso no es la solución.

Además de las características personales de cada individuo, hay otros muchos factores de grupo que influyen en el acoso. Se espera que la persona con el rol de acosador se comporte de cierta manera. En otras palabras, cuando alguien actúa en función de su rol, está respondiendo a las expectativas de otras personas. Por ejemplo, si el acosador o acosadora les da a todos “una demostración de acoso”, puede sentirse más dentro del grupo, y que está actuando de acuerdo a las expectativas de dicho grupo. Además de las expectativas de roles, los actos de acoso también se ven influidos por las normas a favor o en contra del acoso en la clase, y por la cultura general de la escuela. En determinadas clases o escuelas, se ha observado que los factores individuales específicos que pueden aumentar el riesgo de sufrir acoso no predicen la victimización después de todo. Es decir, que el acoso en estos casos puede ser el resultado de normas de grupo que lo respaldan, en lugar de oponerse a él. Por lo tanto, aunque determinados factores pueden incrementar el riesgo de victimización de parte del alumnado, no garantizan que vaya a sufrir acoso. Las normas dentro de un grupo (una clase o una escuela) son importantes a la hora de entender por qué se ha producido el acoso.

Cuando consideramos la influencia del grupo sobre los actos del acosador, el objetivo no es eliminar o reducir la responsabilidad de la persona (del acosador o acosadora) por sus acciones, sino ver el acoso escolar como un fenómeno en el que influyen otros factores más allá de las características individuales del que acosa. Estas cuestiones se abordarán en las lecciones de KiVa, pero también pueden hablarse en casa.

## ¿QUÉ LE OCURRE A LA VÍCTIMA? ¿Y AL ACOSADOR O LA ACOSADORA?

El acoso escolar es un riesgo para el desarrollo y el bienestar tanto de la víctima como del acosador o la acosadora. El alumnado acosado, entre otras cosas, tiene más depresión y ansiedad que otros niños y niñas. Pueden tener miedo de ir al colegio y ven mermada su confianza en otras personas.

Si no se soluciona, el acoso puede suponer un riesgo también para quienes acosan. Es posible que la persona acosadora piense que puede realizar actos similares en el futuro sin sufrir ninguna consecuencia, y puede empezar a pensar que menospreciar a los demás es una buena forma de conseguir atención y poder en un grupo. En el peor de los casos, esta evolución puede darle problemas en su vida futura, como problemas en sus relaciones interpersonales, agresividad progresiva que puede desembocar en violencia, etc.

Si se permite que un niño o niña que acosa continúe con su comportamiento:

- Su actitud y creencias con respecto al acoso y la violencia pueden volverse más positivas. Adoptará una actitud aún más irrespetuosa con respecto al resto y verá el hacer daño a otras personas como algo aceptable o incluso divertido.
- Aprenderá a utilizar el acoso como un recurso para controlar las situaciones sociales. El acoso puede resultarle beneficioso; recibe atención, le da sensación de poder, impulsa su confianza, e incluso le hace sentir bien.
- Por otra parte, el acosador o acosadora puede sentirse atrapado si no consigue cambiar su comportamiento. Aprende que nadie puede detenerle.



Según los estudios de seguimiento, los niños, niñas y adolescentes no dejan de acosar necesariamente al madurar. En este sentido, el acoso no se detiene por sí solo, y las criaturas que acosan con frecuencia tienen un mayor riesgo de convertirse en adultos proclives a un comportamiento agresivo y violento.

## AUNQUE SE APRECIAN DETERMINADAS CARACTERÍSTICAS COMUNES

como agresividad o falta de empatía en algunos acosadores y acosadoras, los niños y adolescentes normales y corrientes también acosan y muestran un comportamiento desagradable con un miembro del grupo, en ocasiones por falta de consideración. Los niños y niñas que acosan a otros miembros suelen tener la necesidad de que se les vea y se les escuche, de que se les admire y de ganar poder en el grupo. Por ello, el blanco elegido para el acoso suele ser alguien inseguro, tímido, que tiene ya un estatus





social bajo en el grupo o que tiene pocas o ninguna amistad . Uno no acaba siendo acosador, acosadora o víctima únicamente por los rasgos individuales. Estos roles también se ven influidos por las expectativas de otros alumnos, alumnas y las normas de la clase. La persona que acosa puede sentir que es más aceptado en el grupo si ofrece un “espectáculo” divertido. La víctima sufre el acoso y, en su vida futura, puede dejarle consecuencias perceptibles como depresión y desconfianza en los demás. El acoso es un riesgo también para el acosador y la acosadora; ya que si su comportamiento no es atajado a tiempo, su desarrollo y su bienestar pueden estar en serio peligro

## ¿Cómo puedo reconocer a un alumno o alumna acosados?

### CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

Las consecuencias y los efectos del acoso escolar pueden manifestarse en el alumnado de muchas maneras. Muchas señales que apuntan al acoso pueden ser también el resultado de otros problemas en la vida del niño, niña o adolescente. La enfermedad repentina de un familiar, el divorcio de sus progenitores, conflictos entre padres, madres y hermanos o el desempleo pueden complicar la vida de toda la familia y manifestarse en algunas personas como un comportamiento sintomático. En este sentido, las señales que se describen a continuación no son las únicas señales de alguien que sufre acoso. Cabe recordar también que los padres y madres son los que mejor conocen la manera en la que expresan sus hijos e hijas la frustración y detectan cuándo algo no va bien.

Normalmente, la pista más evidente es un cambio en el comportamiento del escolar. Si, por ejemplo, un alumno al que anteriormente le gustaba la escuela deja de tener interés o incluso la evita, es razón suficiente para estudiar la situación detenidamente y analizar lo que ha provocado ese cambio repentino. La forma más clara y directa de abordar la situación es sacar el tema. Sin embargo, hay que tener en cuenta que es probable que un niño, niña o adolescente no esté dispuesto a hablar de la situación, ni siquiera con sus padres o madres. Es importante establecer normas básicas para las conversaciones, como hablar de manera respetuosa y transmitir apoyo. Es posible que sea necesario también contactar con el tutor o tutora de la clase o el equipo KiVa de la escuela.

Ikasleak hainbat modutan ager ditzake *bullying*-aren ondorioak. Ikaslea jazarria izan daitekeela aditzera eman dezaketen zantzu asko haur edo nerabearen bizitzako beste arazo batzuen ondorio izan litezke. Senide baten bat-bateko gaixotasunak, gurasoen dibortzioak, gurasoen eta anai-arreben arteko liskarrek edo langabeziak familia osoaren bizitza asalda dezakete eta haur eta nerabeengan sintoma gisa ager daitezke. Beraz, baliteke ondoren aipatuko diren zantzuak ez izatea jazarria izatearen ondorio. Gogoratu behar da, baita ere, guraso bakoitzak dakiela ondoen haren haurrak nola adierazten duen nahigabea eta noiz dagoen zerbait gaizki.

### ALGUNOS INDICIOS QUE NOS SUGIEREN UN CASO DE ACOSO

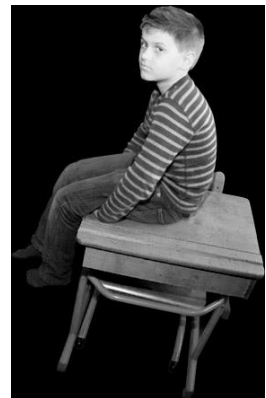
A diferencia de antes, el alumno o la alumna...



- tiene miedo de ir o volver del colegio y de ir por el camino habitual
- no quiere ir en el autobús escolar
- suele pedir que le lleven en coche al colegio o que se le acompañe hasta allí
- no tiene ganas de ir al colegio, falta a clases sin un motivo claro
- dice que está enfermo por las mañanas en los días que hay clase
- llega del colegio con la ropa o la mochila hechas un desastre o rotas
- llega hambriento (tiene miedo de entrar a comer en el comedor)
- se vuelve retraído, callado y parece que ha perdido la confianza en sí mismo
- se le ve estresado y ansioso
- ha perdido el apetito, suele decir que no le apetece comer
- llora por las noches, tiene pesadillas
- pierde sus cosas (gorras, gorros, libros, cuadernillos, estuches, etc.)
- pide o roba dinero (para dárselo al acosador o a sus ayudantes) o suele perder se paga
- tiene golpes, arañazos o cortes misteriosos
- se vuelve irascible, fácilmente irritable y “difícil”
- suele estar solo y sin amigos o amigas, ya no lleva a nadie a casa
- se niega a hablar de lo que le pasa o suele dar explicaciones poco convincentes para los casos mencionados anteriormente

## NO HAY UNA SOLA SEÑAL QUE SEA INDICIO DE SUFRIR ACOSO.

Los padres y madres son los que mejor conocen a sus hijos e hijas y la manera en la que expresan su frustración. A menudo, un indicador clave es un cambio con respecto al comportamiento anterior; por ejemplo, un niño al que antes le gustaba ir al colegio ya no quiere ir. Si no parece que haya una razón evidente para el cambio, sería recomendable hablar con el niño y el personal de la escuela sobre la posibilidad de que esté sufriendo acoso.



## Medidas en la escuela

### PROGRAMA KIVA

El programa KiVa se basa en conclusiones de estudios y ha sido desarrollado como una herramienta antiacoso para educadores. KiVa programa ikerketen emaitza eta ondorioetan oinarritzen da, eta eskola-jazarpenari aurre egiteko hezitzaileentzako tresna bat izateko sortu da.



## Medidas en la escuela

KiVa proporciona al personal de la escuela información sobre el acoso escolar y sobre cómo abordarlo, y aspira a contar con el compromiso de todo el personal adulto de la escuela para trabajar en la erradicación del acoso escolar. El programa contiene material para las reuniones. Se entregan al profesorado o cuidadores de chalecos hechos con material reflectante para aumentar su visibilidad y recordar tanto al alumnado como a los adultos que su crucial tarea es la de velar por la seguridad de todos y todas.

## Medidas en la clase

El programa KiVa consta de 10 lecciones y tareas que se imparten a lo largo de un año lectivo. Las lecciones consisten en conversaciones sobre el acoso escolar y el respeto a los demás, cómo funcionar en un grupo, y distintos tipos de ejercicios y trabajos en grupo. Las lecciones y los temas están complementados con el juego de ordenador de KiVa. En el juego, los alumnos y alumnas entran en un centro de enseñanza virtual para practicar medidas antiacoso y reciben comentarios sobre sus acciones. El alumnado que tenga internet en casa también puede acceder al juego desde allí. ¡Pídele a tu hijo o hija que te enseñe el juego KiVa! KiVa-k jazarpenari buruzko informazioa eman eta arazo horri nola aurre egin erakusten die eskolako langileei. KiVa-ren xedea da eskolako pertsona heldu guztiak jazarpenaren aurkako borrokan engaiatzea.



El objetivo del trabajo que se realiza en la clase es enseñar a cada individuo su rol a la hora de detener el acoso escolar. De este modo, en lugar de aprobar en silencio el acoso o animar a los acosadores y acosadoras, empezarán a apoyar a la víctima, transmitiendo así que no aceptan el acoso escolar. Poner fin al acoso escolar es posible cuando se desarrolla un sentido de responsabilidad compartida y se cambian las normas del grupo.

## Medidas en casos individuales de acoso escolar

El programa KiVa no se centra únicamente en prevenir el acoso escolar, sino que también aborda cada caso de la manera más efectiva posible. Todos los centros que implementan el programa tienen un grupo especial, el equipo KiVa, que consta de al menos tres enseñantes o personal mayor de edad. En su formación, los miembros del equipo aprenden medidas para abordar cada caso de acoso escolar. Trabajan como expertos en cuestiones relacionadas con el acoso en la escuela.

Cuando un padre o madre contacta con la escuela para expresar su preocupación sobre un caso de acoso o un alumno o una alumna le cuenta un caso al profesorado, el primer paso que debe dar es determinar si se trata de un acoso sistemático, un conflicto no intencionado, una discusión entre iguales o un malentendido que ha provocado una situación de sufrimiento. Todos aquellos casos que cumplen los criterios del acoso escolar se comparten

con el equipo KiVa, que abordará el caso y lo hablará con el grupo de estudiantes implicados. En primer lugar, los miembros del equipo hablan con la víctima, y luego por separado con cada alumno y alumna que ha participado en el acoso. Seguidamente, reúne en grupo a todos los que han participado en el acoso. Una vez que se haya alcanzado un acuerdo sobre cómo van a cambiar su comportamiento los acosadores y acosadoras, se programa una nueva reunión: la conversación de seguimiento. Estas conversaciones de seguimiento sirven para asegurarse de que el acoso haya terminado realmente.

Se informa a los padres y madres sobre los casos que está gestionando el equipo KiVa en los que está implicado su hijo o hija. Si es necesario, se pedirá a los padres y madres que vayan a la escuela tratar del asunto. No obstante, las cuestiones relacionadas con el acoso se hablan en primera instancia entre los adultos y adultas de la escuela y el alumnado implicado.

## EN LO QUE SE REFIERE A LA ESCUELA EL PROPÓSITO DEL PROGRAMA KIVA



es ofrecer información básica al personal de la misma sobre el acoso y las maneras de atajarlo, y obtener el compromiso del personal para trabajar en su erradicación. Los responsables del recreo recibirán chalecos muy visibles con el logotipo de KiVa para que todo el mundo tenga presente el programa. A nivel de la clase, el propósito es influir sobre el alumnado para que, en lugar de aprobar en silencio o animar a los acosadores y acosadoras, apoyen a la víctima, demostrando así que no aprueban el acoso escolar. En lo que se refiere al grupo de estudiantes, el propósito es atajar los casos graves de acoso escolar de la manera más efectiva posible. Tras atajar un caso, siempre se realiza una conversación de seguimiento para asegurarse de que la situación haya cambiado.

## Medidas en casa

### PREGUNTAR ES IMPORTANTE

“¿Qué tal hoy en la escuela?” o “¿Cómo van las cosas en la escuela?” son preguntas importantes que pueden hacer los padres y madres a sus hijos e hijas a diario. Les permite obtener información sobre el día en el colegio, sus sentimientos, estados de ánimo, y las relaciones con sus colegas. Las preguntas denotan que los padres y madres se interesan por lo que pasa en la escuela. También sirven para romper el hielo a la hora de tratar posibles problemas con los amigos y amigas.



La próxima vez que le preguntes cómo le ha ido el día, no te conformes con una respuesta corta del tipo “Bien” o “Normal”. Dedicar más tiempo para poder hablar del tema cuanto sea necesario. Además de las palabras, es importante “escuchar” los sentimientos, el tono de voz, y prestar atención a las expresiones faciales y los gestos. La finalidad no es la de interrogar, sino tener un diálogo en el que ambas partes intercambian sus impresiones sobre lo ocurrido durante el día. Es recomendable formular preguntas que no puedan responderse con un simple sí o no.

**Las siguientes preguntas pueden ayudarle a hablar del tema:**

- ¿Qué es lo mejor y lo peor que te ha ocurrido hoy en el colegio?
- ¿Con quiénes has estado hoy en el colegio? ¿Cómo son?
- ¿Qué has hecho hoy con los amigos y amigas? ¿Te lo has pasado bien?
- ¿Qué has hecho hoy de camino al colegio/a casa?

## APOYAR A UN NIÑO O NIÑA QUE SUFRE EL ACOSO

La constancia o la sospecha de que tu hijo o hija está sufriendo acoso en la escuela puede suscitar emociones de muchos tipos. Sentimientos como la ira, el miedo, la vergüenza y la culpa son naturales e incluso previsibles en una situación de este cariz. Aunque te embarguen las emociones, trate de evitar una reacción desmedida porque la víctima del acoso podría llegar a creer que es el causante de la angustia de sus progenitores. También debe evitarse una reacción demasiado a la ligera, pues tu hijo o hija puede sentir que estáis dando poca importancia a la situación. Las situaciones difíciles no deben evitarse reaccionando de manera desmedida o a la ligera, sino que podeis aprender a abordarlas. El objetivo de abordar la situación es apoyar al niño o niña, aumentar su autoestima y asegurarse de que el acoso acabe.



## APOYAR A UN NIÑO O NIÑA QUE SUFRE EL ACOSO

- Si sabes o sospechas que su hijo o hija está sufriendo acoso, háblalo con él. Es posible que no quiera contártelo, así que no te extrañes si lo niega en un primer momento.
- Anime a tu hijo o hija a hablar del tema y asegúrale que quieres ayudarlo, independientemente de lo complicada que sea la situación. Exprésale que estás de su lado al 100 %.
- Díle claramente y a menudo que sufrir acoso no es culpa suya. No hay nada malo en él o ella que justifique el acoso que sufre.
- ¡No prometas mantener la situación en secreto porque entonces es imposible intervenir! Promete, sin embargo, que no harás nada sin hablarlo primero con él o ella. De este modo, mantendrás la confianza y un diálogo abierto.

- Pensad juntos en cómo lidiar con las situaciones de acoso individuales. Las acciones sencillas son las mejores. Los acosadores quieren que la víctima reaccione de un modo determinado; que llore, que se sienta confusa, que tenga miedo, que explote, etc. Si es posible, la víctima debería tratar de mostrarse indiferente, decir NO al acoso y/o salir de la situación. Es difícil que el acosador o acosadora pueda continuar si la víctima no reacciona o se marcha. También puede practicarse la asertividad necesaria en las situaciones de acoso escolar; cómo decir NO, BASTA, o NO ME ACOSES de manera convincente.
- Pensad juntos en cómo evitar situaciones en la que es probable que sufra acoso fácilmente. Por ejemplo, convendría evitar ser el último en salir de la clase o del comedor, llevar dinero u objetos de valor a la escuela, o separarse y quedarse solo o sola. Es recomendable estar cerca de otras personas, aunque no se les conozca. Se está más seguro en un grupo.
- Piensa en cómo aumentar la confianza de la víctima. Puedes hacerle un póster que le anime, por ejemplo. Busca una imagen que haga feliz a tu hijo o hija y le ponga contento. Pégala en el papel. Alrededor de la imagen, escribe comentarios agradables, de apoyo y de ánimo que han dicho sobre él o ella. Escribe también comentarios sobre sus fortalezas y situaciones en las que destaque. Cuando hayas terminado el póster, colócalo en algún lugar visible.
- Como consecuencia del acoso, las víctimas pueden volverse tímidas o retraídas. Las lecciones de KiVa incluyen conversaciones sobre cómo hacer amistades, y ejercicios sobre las habilidades necesarias para forjar relaciones. Puedes preguntar al profesorado sobre los temas de la lección para tratarlos también en casa. Piensa en distintas formas que tienes tú para hacer amistades y mantenerlas.
- Puedes animar a la víctima a que invite a colegas a casa, tal vez uno solo al principio, para que pueda practicar sus habilidades sociales en un entorno familiar y seguro.
- Puedes animar a tu hijo o hija a que practique hobbies en los que pueda conocer y hacer nuevas amistades.
- Es muy recomendable contactar con el equipo KiVa de la escuela. Los miembros del equipo han recibido formación para abordar los casos de acoso escolar. Cuéntales lo que ha ocurrido y lo que has hecho en casa para apoyar a la víctima.

# NO

## **Lidiar con situaciones de acoso es algo que se puede practicar juntos**

Lidiar con situaciones de acoso es algo que se puede practicar en casa. Acabar con el acoso escolar no es solo responsabilidad del sujeto/víctima; la responsabilidad es siempre de los adultos y, en la escuela, del profesorado. Las palabras NO o BASTA pueden ser un primer paso para abordar la situación. Puede acabar con el comportamiento ofensivo dirigido a la víctima en esa situación concreta.

**Es importante que les preguntes:**

## **¿Eres capaz de decirle al acosador de manera convincente NO o BASTA?**

En muchas situaciones de acoso, se le puede decir NO al acosador o acosadora. Se puede practicar primero con los padres y madres. En casa, busca un lugar tranquilo donde tengáis privacidad y no se le interrumpa. Lee en alto los pensamientos de la sección SÉ que aparecen



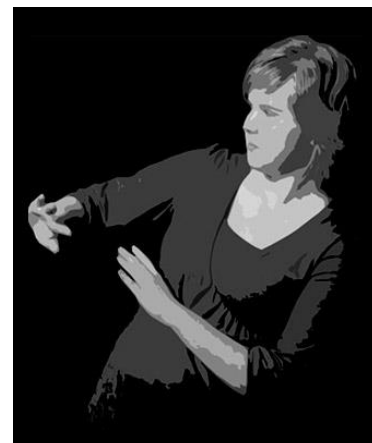
a continuación. Habla sobre ellos. A continuación, pasa a la sección PUEDO para practicar la palabra NO. Termina con la sección HAGO, donde podrás utilizar la palabra en una situación real. Juntos, podéis pensar en situaciones donde se puede y debe usar la palabra NO.

**Sé.** NO es una palabra muy corta, pero muy potente. Transmite a los demás que no nos gusta lo que nos están haciendo. Podemos utilizar esta palabra si nos sentimos bajo amenaza o alguien nos trata mal. Si nos cuesta decir NO, podemos practicarlo.

**Puedo.** Con práctica, podemos llegar a ser muy buenos y buenas diciendo NO. Podemos empezar a practicar, por ejemplo, delante del espejo. Miramos el reflejo en el espejo. Nos ponemos de pie con la cabeza alta. Respiramos hondo y decimos de manera clara y firme NO. Volvemos a repetirlo con un tono más alto y grave. NO.

También podemos practicar con un familiar. Le miramos a los ojos y decimos con una voz firme y clara NO. No hace falta mostrar enfado o molestia, pero sí firmeza y decisión al decir NO.

**Hago.** Después de practicar, empezamos a utilizar la palabra en situaciones de la vida real. Debemos pensar en cómo hemos dicho NO cuando practicábamos y decirlo ahora en situaciones de la vida real, cuando nos están acosando o tratando de manera irrespetuosa. Abandonar la situación acto seguido amplifica el efecto de la palabra. No tiene sentido decirla y discutir posteriormente. Si estas situaciones se siguen sucediendo, debemos contárselo al profesor, profesora o a otro adulto.



## ¿CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS ESPECTADORES Y ESPECTADORAS A LA VÍCTIMA?

Además del acosador o acosadora y sus ayudantes, también suele haber espectadores presentes en las situaciones de acoso. No son responsables del acoso, pero pueden hacer mucho para reducirlo y prevenirlo.

- Anima a tu hijo o hija a dar la cara para poner fin al acoso. El acoso puede acabar más rápidamente si interviene una tercera persona.
- Pregunta lo que siente al presenciar una situación de acoso desde fuera. ¿Qué sentimientos te produce? Habla con él o ella de estos sentimientos.
- Sugierele que hable del acoso con sus amigos y amigas. ¿Qué pueden hacer para acabar con el acoso escolar? Un grupo de personas que ve el acoso como algo negativo puede influir mucho a la hora de acabar con el acoso. ¡El acoso acabará si no hay nadie para presenciarlo!
- También puedes hablar de los distintos tipos de acoso. El acoso no se limita a golpear e insultar; también puede ser de manera indirecta o ciberacoso. ¡Ninguno de ellos es aceptable!
- Anima a tu hijo o hija a que cuente a un adulto cualquier caso de acoso. Hacerlo no es ser un chismoso o un chivato. Contárselo a una persona mayor es una manera aceptable y efectiva de prestar ayuda a una víctima que lo necesita. El silencio solo prolongará el sufrimiento de la víctima.
- Háblale del equipo KiVa (el equipo anti acoso de la ikastola), que es responsable de abordar los casos de acoso. Contacte con los miembros del equipo para advertirles de cualquier caso de acoso.



## SI SU HIJO O HIJA SUFRE ACOSO POR TELÉFONO MÓVIL O INTERNET

¿Qué se puede hacer frente a los mensajes insultantes?

- Aconseje a su hijo o hija que no abran los mensajes enviados por personas desconocidas o que acosan.
- Anime a su hijo o hija a responder los mensajes de acoso una vez; normalmente, no tiene sentido responder más de una vez, y la respuesta debe ir al grano y ser breve, dejando bien claro que quiere que acabe el acoso.
- Si resulta que el remitente del mensaje va a la misma escuela que su hijo o hija, contacte con el personal de la escuela.
- Si el acoso continúa, sería recomendable pensar en cambiar la dirección de correo electrónico o el número de teléfono de la víctima.
- Si es necesario, los mensajes de acoso se pueden guardar o documentar por si se necesitan nuevas medidas para abordar el acoso.



También puede configurar su correo electrónico para filtrar los mensajes de determinados remitentes en una carpeta específica para que su hijo o hija no tengan que leerlos.

## SI SE PUBLICAN MENSAJES INSULTANTES O FOTOS SOBRE SU HIJO O HIJA.

- Contacta con el administrador del sitio web, El administrador puede eliminar el mensaje y, posiblemente, averiguar quién ha sido el autor.
- Guarda todas las páginas web en las que tiene lugar el acoso por si es necesario tomar otras medidas.
- Si el acoso es especialmente grave, contacta con las autoridades.



## EL DEBER MÁS IMPORTANTE DE UN PADRE Y DE UNA MADRE

es el de amar a su hijo e hija de manera incondicional y darles apoyo. El mensaje principal que debe transmitirse a la víctima es:

1. el acoso no es culpa tuya;
2. no te preocupes, es normal que te sientas mal, lo superaremos juntos; y
3. te vamos a ayudar y apoyar y el acoso va a terminar.

En muchas situaciones de acoso escolar, el primer paso puede ser decir la palabra NO de manera enérgica. Si es necesario, puede practicarse su uso con los padres y madres antes de emplearla en situaciones de acoso reales. Si su hijo o hija sufren acoso por internet o por teléfono móvil, enséñeles a lidiar con los mensajes insultantes e inapropiados. Sería recomendable contactar con el equipo KiVa para hablar de lo ocurrido. Los miembros del equipo pueden hablarle de lo que se ha hecho o se va a hacer en la escuela para abordar el caso y poner fin al acoso. Si el acoso es especialmente grave, cabría plantearse contactar con las autoridades.

## MI HIJO O HIJA PARTICIPA EN EL ACOSO; ¿QUÉ DEBO HACER?

¿Qué debo hacer si me informan de que mi hijo o hija son sospechosos o han sido acusados de acosar a otros colegas? Este tipo de información nos puede llegar de sorpresa, y nuestra primera sensación puede ser de ira, duda o culpabilidad. Estos sentimientos están justificados y son comprensibles, pero es mejor pararse a pensar antes de abordar la situación.

No nos gusta pensar que nuestros hijos o hijas puedan estar acosando a alguien. Normalmente vemos a los acosadores como personas agresivas o con algún tipo de trastorno. La realidad es que la mayoría del alumnado que acosa son niños, niñas y adolescentes normales con hogares y familias corrientes.

### ¿Qué hacer?

- Averigua qué ha ocurrido exactamente. ¿Se trata realmente de acoso o es una discusión o riña entre estudiantes? También podría ser necesario abordar las discusiones o las riñas. No critique, acuse o juzgue a su hijo o hija al preguntarles sobre la situación.
- Averigua de qué forma y por qué está participando en el acoso. ¿Cuál es su rol en las situaciones de acoso? ¿Es el principal instigador, un ayudante o un reforzador? Recuerde que suelen negar haber participado en lo ocurrido o minimizan su participación en ello.
- No aceptes explicaciones del tipo: “Solo estábamos jugando, no estábamos en serio.” Deje bien claro que usted no aprueba el acoso y ayude a su hijo e hija a distinguir entre jugar y acosar.
- Háblale de lo injusto que es y del miedo que debe de pasar la víctima. Haga hincapié en que nada justifica el acoso.
- Explícale que el acoso debe acabar porque la situación puede empeorar aún más tanto para la víctima como para los que participan en el acoso.
- Condena el acoso, no a tu hijo o hija. Deja bien claro que tú no apoyas el acoso, pero sí a tu hijo o hija. Asegúrale que estás dispuesto a ayudarlo y apoyarlo para poner fin al acoso.
- Considera si necesita más supervisión y asesoramiento por parte de un adulto. Establece normas claras para los hobbies y cómo mantenerse al margen. Conoce dónde y con quién está tu hijo o hija en todo momento.
- Enséñale a respetar a los demás y a aceptar las diferencias de cada uno. La diversidad es riqueza y no una amenaza o un motivo para ridiculizar a nadie.

- Dile que sabes que puede cambiar su comportamiento. Dile que estás seguro de que su intención no es la de hacer daño ni herir los sentimientos de nadie. Apóyalo y confía en que puede cambiar su comportamiento.
- Cambiar es posible. Por ejemplo, desarrollando habilidades sociales, pasar tiempo con amistades que ven el acoso como algo negativo, y adquiriendo nuevos hobbies. Pensad juntos en medidas que puede tomar tu hijo o hija que le ayuden a llevarse bien con los amigos y a recibir una atención positiva en un grupo.
- Valora de manera positiva que no participe en situaciones de acoso y que dé pequeños Pasos para poner fin a dichas situaciones.
- Deja bien claro que, de continuar el acoso, puede tener consecuencias negativas tanto en la ikastola como en casa.
- Si tienes que recurrir a castigos, emplea métodos justos. Los castigos no deberían ser físicos. Este tipo de castigos puede empeorar el comportamiento con respecto al acoso. Una vez más, lo fundamental es que le digas que lo aceptas y le quieres, pero que no aceptas el hecho de que acose a los demás.
- Los miembros del equipo KiVa han recibido formación para abordar los casos de acoso escolar. ¡Confía en ellos! Si lo deseas, habla con ellos para conocer lo que se está haciendo en la escuela para acabar con el acoso.

## HAY MUCHAS MANERAS DE APOYAR A SU HIJO O HIJA QUE ESTÁ SIENDO ACOSADO POR OTROS.

Muéstrate tranquilo y decidido cuando hables del tema con él o ella. Deje bien claro que no aceptas el acoso. Trata de generar empatía por la víctima. Habla del miedo que debe de pasar la víctima y de lo mal que debe de sentirse. Haz hincapié en que nada justifica el acoso. Dile a tu hijo o hija que le apoyarás para poner fin al acoso. Pensad juntos en diferentes métodos que puede emplear una persona para controlar la ira y gestionar la decepción. También puedes pensar en lo que tu vástago puede hacer para apoyar a la víctima. Por ejemplo, puede decirle “hola” y animarla con una sonrisa. Como mínimo, puede comprometerse a no participar en el acoso de ninguna manera.

