

Convivencia Escolar Colegio Hispano



GUIA PARA FAMILIAS RESPONSABLES



Stop al Bullying

Esta guía tiene como objetivo potenciar a la familia como una agente preventivo para el acoso escolar, acompañar en el proceso e informar sobre como actuar en caso de que su hijo o hija se encuentre involucrado en una situación de Bullying.

Queremos entregar información sobre el fenómeno del bullying y generar espacios para hablar del tema.

Necesitamos la colaboración de todos para detener el Bullying y su apoyo como familias es de relevancia para lograrlo.

Convivencia Escolar Colegio Hispano

¿QUÉ ES EL BULLYING?

El bullying consiste en agredir o humillar a otra persona, insultar, divulgar rumores, herir física o emocionalmente, o ignorar a alguien. Este fenómeno presenta cuatro grandes características:

1 Es repetido en el tiempo: la agresión es repetida y de forma constante contra la misma persona y sin motivo alguno.

2 Existe asimetría de poder: pese a que puede presentarse entre niños y niñas de la misma edad, la asimetría de poder impone la actitud intimidatoria de quien agrede y la sensación de vulnerabilidad e indefensión de quien es agredido, quien siente angustia, dolor y miedo.

3 Existe intención premeditada de causar daño: por lo que las acciones que afectan a las víctimas son preparadas y dirigidas hacia ellas, teniendo como fin causar un daño cada vez mayor

4

Se mantiene bajo la dinámica del silencio: es decir, bajo amenazas hacia la víctima relacionadas con no hablar de lo que le pasa y bajo la creación de un contexto que invisibiliza o “hace como si nada pasara” para evitar señales de alerta del bullying.

Así, las características de este fenómeno pueden resumirse de la siguiente manera:



Es importante considerar que las peleas, los problemas entre compañeros o entre amigos y el uso de un vocabulario inadecuado son frecuentes en las relaciones entre los niños, no necesariamente asociándose a situaciones de bullying, pues no cumplen las 4 características de éste. Sin embargo, si estas relaciones no se abordan oportuna y adecuadamente, podrían generar dificultades en la convivencia escolar o naturalizar la agresión como forma de relacionarse o resolver problemas.



Tipos de Bullying

El bullying se presenta de múltiples formas y maneras, desde las más explícitas a otras más encubiertas, y abarcado a colegios que tienen alumnos pertenecientes a todos los niveles socioeconómicos. Así, tendremos diferentes tipos de bullying:

Cyberbullying:

Se produce cuando la agresión ocurre mediante el uso de la tecnología, especialmente con el uso de las redes sociales difundiendo rumores malintencionados de otra persona a través de Facebook, Instagram o en un grupo de WhatsApp

Agresión psicológica:

Está orientada a causar daño en la integridad emocional. Por ejemplo, excluir, humillar, ridiculizar o amenazar. Este tipo de agresión suele acompañar a las otras ya descritas. Por ejemplo, amenazar con golpear a un compañero en caso de que hable del bullying con un adulto de confianza.

Agresión verbal:

insultos, bromas malintencionadas, apodos, chismes o rumores que descalifican a la víctima. Por ejemplo, humillar por la apariencia física frente a otras personas.

Agresión física:

Tiene como fin causar un daño en la integridad física. Por ejemplo, golpes, empujones, mordeduras, patadas, encerrar y obligar a alguien a hacer algo que no quiere.

Señales de Alerta



Físicas

- Somatizaciones, es decir, dolores corporales, de cabeza, de estómago o presencia de enfermedades que, luego de revisión médica, no tienen un origen físico, sino uno ligado al sufrimiento emocional.
- Aparición de lesiones, rasguños, moretones, mordeduras o quemaduras. Cuando a los niños se les pregunta sobre el origen de los mismos, refieren respuestas poco convincentes. Por ejemplo, ante un moretón en la espalda responden “me caí”.
- Refieren sentir dolor en una parte de su cuerpo cuando se les ayuda a bañarse o cuando se establece contacto físico con ellos.

Conductuales

- Cambios de conducta; mostrarse retraídos, sumisos, decaídos.
- O bien, niños reactivos, defensivos o agresivos.
- Cambios en la alimentación: aumento o disminución del apetito.
- Pesadillas o problemas para comenzar a dormir, para mantener un sueño estable durante la noche o para despertar en la mañana.
- Pataletas excesivas, mayores a la esperada para su edad (recordemos entre los 2 y los 5 años son esperables las pataletas).
- Pérdida o deterioro en forma frecuente de sus pertenencias escolares o personales.
- Refieren deseos de dejar de ir al colegio.

Psicológicas

- Baja autoestima.
- Bajo rendimiento escolar. • Rabia y temor.
- Temor intenso a ir al colegio.
- Depresión, tristeza, llanto o irritabilidad.
- Ansiedad.
- Desconfianza en las relaciones sociales.
- Desconfianza de los adultos
- Sentimientos de culpa por ser agredidos(as)
- Recurrir a la violencia como forma de defenderse.
- Sumisión y sensación de que nadie los podrá defender y proteger

¿Qué hacer?

- Agradezca la confianza a su hijo o hija de contarle lo que esta sucediendo. Coméntele que es lo que hará como adulto para detener los malos tratos.
- Escuche con atención: pídale que describa quiénes estuvieron involucrados, cómo, dónde y cuándo.
- Establezca un lazo de empatía: dígame que agredir a otra persona está mal, que le cree y que él o ella no son culpables.
- Evite culpar de forma indirecta con frases como “¿por qué no me contaste antes?”, “¿por qué no hablaste antes?”, “¿por qué no confiaste en mí?”, “¿por qué permitiste que te hicieran eso?” o “¿qué hiciste para que los otros te empezaran a molestar?”.
- No fomente represalias físicas o de otro tipo: responder con violencia en casos de bullying sólo agrava el problema.
- Controle sus emociones como padre o madre: evite hacer comentarios a su hijo o hija. De ser necesario comente la situación a otro adulto para sentirse mejor.

Apoyo psicológico

Existen ocasiones que pese al cese de los malos tratos, las consecuencias negativas del bullying podrían traducirse en un temor intenso a volver a vivir aquello que le causó tanto daño en algún momento de la vida. Las pesadillas, la negativa a ir al colegio, la agresividad o la sumisión y la sensación de reexperimentar continuamente el bullying pueden ser señales de que están necesitando ayuda psicológica para re-elaborar o darle un significado nuevo y adaptativo a los eventos que vivieron.

Solicite atención psicológica cuando aquello suceda y explíquelo a su hijo o hija que se trata de un proceso que le ayudará a sentirse mejor, forme parte usted también de ese proceso.

El papel de la familia en la explicación del Bullying

Hay características familiares que se relacionan directamente con la presencia de este fenómeno.

Aquellas familias que impiden u obstaculizan el desarrollo de competencias sociales en los hijos, dentro las que se señalan la dificultad para enseñar límites y la permisividad ante las conductas violentas, las cuales en ocasiones llegan a ser reforzadas por los propios padres que las ven como indicadores de fortaleza del hijo; el uso de métodos violentos físicos y verbales para ejercer la autoridad y los modelos paternos violentos en las relaciones familiares y sociales

La influencia de la familia también puede darse de manera indirecta cuando genera en los hijos un bajo autoconcepto y un menosprecio por las normas escolares, la autoridad de los docentes y los sentimientos de los compañeros. Dentro de estos aspectos de la dinámica familiar se señalan las dificultades en la comunicación con los hijos la escasa disponibilidad de los padres y un clima familiar caracterizado por la falta de apoyo, existencia de conflicto y escasez de actividades estimuladoras del desarrollo

¿Qué puede hacer la familia para prevenir el bullying?

Las acciones que imparta la familia pueden ser de distintos ángulos, los que se describen a continuación:

Crianza: La familia debe promover prácticas de crianza que estimulen el desarrollo de valores y competencias prosociales en los hijos, las cuales eviten que éstos sean víctimas o perpetradores de violencia. Es importante que ambos padres:

1. Se constituyan en modelos de conductas adecuados.
2. Impongan límites claros en lo relativo a no permitir expresiones de violencia hacia los demás ni conductas antisociales.
3. Fomenten un clima de apoyo y confianza en el hogar y en particular en la relación de los hijos.
4. Promuevan el respeto de los hijos por sus propios derechos y los de los demás.

5. Mantengan con los hijos una comunicación abierta que permita que éstos vivencien a ambos padres como un apoyo.

6. Se informen acerca del bullying y hablen con los hijos al respecto enfatizando que es una conducta que no se debe permitir y de la que deben informar en cuanto ocurra.

7. Enfatizar a los hijos que nadie debe ser violentado y que es un acto de valentía denunciar conducta de acoso.

Relación con el colegio: Los padres deben mantener un estrecho contacto con el colegio. Deben estar en comunicación con los docentes para compartir información que pudiera dar pistas de actos de bullying donde estén involucrados sus hijos, ya sea en el papel de víctima, agresor o espectador.

Relación con otros padres: Los padres deben procurar a través de sus organizaciones mantener comunicación con otros padres respecto de lo que acontece en la escuela de sus hijos y procurar capacitarse para manejar de manera más efectiva situaciones relacionadas con la violencia escolar

¿Qué hacer cuando es informado de que su hijo(a) ha participado en un acto de bullying?

En primer lugar, prestarle toda la importancia a esta información, ya que es un evento que puede afectar de forma negativa el desarrollo de sus hijos e hijas, independientemente de que sea víctima, agresor o espectador; en segundo lugar, debe dejar claro que no se tolerará una situación de tal tipo; y en tercer lugar, procurar informarse y actuar en congruencia con el colegio para evitar que esta conducta se repita.

Se proponen respuestas generales ante el bullying, pero éstas deben matizarse de acuerdo con la posición que ocupa su hijo o hija ante este fenómeno:

En el caso de que el hijo sea la víctima:

Es importante que no culpe a su hijo o hija de esta situación y asegurarle que a cualquier persona le puede suceder algo así. Nunca se debe promover que el niño o niña enfrente solo a los agresores, pues se encuentra en una situación de desventaja de poder.

Es importante informar al colegio de la situación y pedir que se averigüe lo sucedido y se tomen medidas para evitar que esta situación se repita. Debe mantenerse informado de las medidas tomadas por la escuela y los resultados obtenidos. Por otra parte, resulta de ayuda apoyar al niño y niña en el desarrollo de habilidades que le permitan integrarse a los grupos de manera efectiva y ser aceptado por parte del grupo.

En el caso de que el hijo sea el agresor:

Los padres, al igual que en el caso anterior, deben tomar con seriedad tal información y dejarles claro a los hijos que no se toleran conductas de ese tipo. Es importante exigirle a su hijo o hija que cese cualquier conducta de agresión a la víctima, y hacerlo comprender el daño que causa. Se debe mantener comunicación con el que denuncia la conducta, ya sea el colegio o el apoderado del agredido, para detectar cualquier indicio de que la conducta se esté repitiendo.

Es necesario procurar que su hijo o hija desarrolle conductas pro sociales y formas socialmente aceptables de obtener prestigio y aceptación por parte del grupo. Es una instancia donde como familia se pueden evaluar las prácticas de crianza y generar cambios en la dinámica familiar que permitan al niño o niña desarrollar habilidades sociales, respeto y empatía por el otro.

En el caso de que el hijo sea el espectador:

Aquí también se debe actuar con toda la seriedad que amerita la situación haciéndole notar a su hijo o hija que esos tipos de conductas no son tolerables. Se debe animar a que no participe y denuncie este tipo de conducta asociándolo con un acto de empatía. Se debe pedir al colegio que desarrolle las acciones para que se promueva la denuncia de estos sucesos garantizando la confidencialidad y la seguridad del denunciante.

Conclusión:

El bullying es un suceso que por su magnitud y sus consecuencias negativas para los actores involucrados en él debe ser prevenido de manera conjunta por toda la comunidad educativa.

La familia puede actuar como un contexto favorecedor o protector del bullying, por eso es importante que los padres se mantengan informados al respecto y generen acciones destinadas a apoyar las acciones que prevengan o disminuyan tales conductas. desde el hogar