

PREVENCIÓN DEL BULLYING



PREVENCIÓN DEL BULLYING

¿Dónde acaba el insulto y dónde empieza el bullying o acoso escolar? En ocasiones el bullying puede ser considerado como un comportamiento normal propio del crecimiento, aunque lo cierto es que puede provocar un daño emocional grave y duradero en la persona que lo sufre. Otras veces los adultos no intervenimos porque no sabemos cómo hacerlo. La prevención del bullying es una tarea en la que deben estar implicados los padres, la escuela, y la sociedad en general. La prevención del Bullying es responsabilidad de todos.

¿QUE ES EL BULLYING?

El BULLYING o Acoso escolar es un maltrato físico, verbal y psicológico que se da entre escolares, de forma reiterada y que se mantiene a lo largo del tiempo. Implica:

- Un desequilibrio de poder entre el acosador y la víctima
- Es una agresión intencionada
- La agresión es reiterada

Los conflictos que se dan entre escolares que no se mantienen de forma sistemática a lo largo del tiempo, no se consideran BULLYING.

ALGUNAS CONDUCTAS DE BULLYING SON...

Llamarle por motes, reírse de la persona cuando se equivoca, hacerle el vacío, insultarle, difundir mentiras sobre la persona, meterse con la persona por su forma de ser o aspecto físico, no dejarle jugar con el grupo, imitarle, esconderle las cosas, ponerlo en ridículo ante los demás, decirle a otros que no le hablen, robar sus cosas, pegarle, zancadillas, empujones, acoso a través de las redes sociales,... Pero recuerda: DE FORMA REITERADA EN EL TIEMPO.

LOS ACTORES QUE INTERVIENEN EN EL BULLYING

- El acosador: puede ser uno, y como mucho dos o tres que se le suman
- La víctima: puede ser uno o dos o tres
- Los observadores: son todos los niños y niñas del colegio que son los mejores conocedores de lo que está ocurriendo, pero adoptan una actitud pasiva por miedo a convertirse en la próxima víctima

LOS ASPECTOS QUE MANTIENEN EL BULLYING EN LA SOMBRA

- La ley del silencio: por lo general la víctima está amenazada y tiene miedo de contarle a un adulto lo que está ocurriendo, por miedo a que tomen represalias contra él.
- El refuerzo que recibe el acosador por parte de unos pocos que lo pueden seguir en su conducta, así como de los observadores pasivos. El acosador, para mostrar su relación abusiva de poder con respecto a la víctima, necesita tener unos observadores a quien mostrarlo. Si los observadores pasivos, que son la gran mayoría, dejan de serlo, el acosador pierde su refuerzo y la conducta abusiva de poder no tiene razón de ser y decae.
- La pasividad de los observadores. Cuando un acosador agrede física o psicológicamente a otra persona, y estas conductas no son “denunciadas” o “comunicadas” a los adultos de referencia: profesores, padres..., el mensaje implícito que recibe el acosador es que “la conducta negligente es permitida”.
- La invisibilidad del problema para el adulto. Dado que las conductas de acoso se dan, la mayoría de las veces, fuera del ojo del adulto (en los baños, en un rincón del patio, en el vestuario del gimnasio, en un pasillo, ...), resulta muy difícil detectar estas situaciones. Asimismo el acosador, suele poner en práctica conductas que, aunque resultan muy dolorosas para la víctima, son muy sutiles, lo que dificulta su detección; por ej. romper la libreta cuando nadie lo ve, robar objetos personales, escribir insultos en la libreta de la víctima, etc.

SEÑALES DE ALERTA

Descenso brusco del rendimiento escolar, síntomas depresivos (ansiedad, aislamiento, apatía, irritabilidad, tristeza, sentimientos de culpa), sin causa justificada no querer ir al colegio y buscar excusas para no hacerlo, insomnio y pesadillas, problemas gastrointestinales, dolor de cabeza.

CAUSAS DEL BULLYING

Violencia en el seno familiar, falta de afecto en el seno familiar, falta de límites y consecuencias en el estilo educativo que recibe el niño, valores transmitidos a través de las tecnologías y los medios de comunicación en los que la violencia es una “forma socialmente admitida”, entre otros.

PREVENCIÓN DEL BULLYING

El Bullying es un problema global que para prevenirlo es necesario que intervengamos desde todas las áreas educativas posibles, esto es: desde la familia, desde el colegio, desde la sociedad en general.

Desde la familia ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas en la prevención del Bullying?

La Comunicación. Es fundamental que hablemos con nuestros hijos e hijas de esta problemática, que les expliquemos lo que implica el Bullying y lo que puede llegar a sufrir el niño que lo sufre. Los niños tienen que saber que siempre que sean conocedores de una situación de Bullying en su colegio o lo sufran directamente, tienen que comunicarlo a un adulto, que será quien asuma la resolución de ese conflicto. Es muy importante que transmitamos a nuestros hijos e hijas, que cuando comunican que se está dando una situación de Bullying en el colegio, ello NO implica "ser chivatos", significa AYUDAR a que un compañero NO siga sufriendo las consecuencias, que en ocasiones pueden llegar a ser muy graves. Cuando los niños no son capaces de resolver sus conflictos, es necesario que intervenga un adulto que les ayude. También puede ser de ayuda para el niño, que le informemos que existen teléfonos gratuitos a los que pueden llamar y denunciar la situación, si prefieren hacerlo de forma anónima.



Fundación **ANAR**
Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo

www.anar.org 900 20 20 10

Teléfono MINISTERIO contra el Acoso Escolar 900 018 018

Es fundamental transmitirles a los niños y niñas que siempre que se decidan a comunicar una situación de Bullying, bien porque son conocedores de la situación, bien porque la están sufriendo, el adulto está obligado a garantizar la **CONFIDENCIALIDAD**. Esta medida es fundamental para que el niño se sienta seguro y protegido.

Una tarea muy divertida que podemos hacer desde casa es visualizar el vídeo del Langui "se buscan valientes que apoyen y defiendan al débil", realizado con la finalidad de concienciar a todos los niños y niñas de la importancia que tiene su intervención.

Estilo educativo. Potenciar un estilo educativo en el que estén presentes los límites y las normas, así como las consecuencias. Toda transgresión de la norma tiene que llevar asociadas consecuencias, que los niños tienen que experimentar. Cuando los niños y niñas crecen con límites, aprenden a no traspasar fronteras que no les corresponden.

Además, en el estilo educativo tiene que estar presente la educación emocional, ya que es una forma de prevenir posteriores conductas de riesgos, como la violencia.

Desde el Colegio, además de tener un protocolo de prevención de la violencia, es fundamental que el profesorado esté formado en la resolución de conflictos de este tipo y que a su vez, puedan impartir talleres de formación a los alumnos para dotarles de herramientas para prevenir el Bullying. O bien contar con profesionales expertos que puedan impartir estos talleres.

La **Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar (A.E.P.A.E.)** implanta en los colegios programas de prevención del acoso en los que se forma a profesores, padres y alumnos. Más información en www.acoso-escolar.es

Zeroacoso es una herramienta "privada" que implantan algunos colegios para la prevención del Bullying; consiste en una aplicación a través de la cual los niños pueden comunicar de manera anónima y a través de mensajes (tipo whatsapp), las situaciones de bullying que se dan en su colegio o que las están sufriendo directamente. Esta herramienta les ofrece un canal **anónimo y confidencial** a través del cual poder denunciar la situación directamente a un adulto del centro escolar. El adulto nunca sabrá qué niño está realizando la comunicación. Facilita detectar precozmente situaciones de violencia y poner medidas concretas en la situación foco del problema. Más información en www.zeroacoso.org

Artículo de interés: BULLYING ESCOLAR, el rol clave de los compañeros testigos. Puedes descargarlo aquí: <http://www.kivaprogram.net/assets/files/bullying.pdf>

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CIBERBULLYING

- **APAGADA** geolocalización en el móvil de los menores (desactivar el GPS de la cámara)
- Activar “**Búsqueda segura**” en los móviles y ordenadores “SafeSearch”
- **UTILIZA** sistemas de seguridad en las redes sociales
 - o En Facebook, activar opción “sólo amigos” pueden ver mis publicaciones y buscarme a través de la red
 - o En Instagram, activar opción “cuenta privada”
 - o En Twitter, filtrar Tweets por “filtro de calidad”

Y recuerda que todas las redes sociales TIENEN UN GESTOR – Debes Pulsar BOTON DENUNCIA si alguien te molesta a través de las redes.

Es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Los menores no deben tener contraseña en el móvil
- El uso del ordenador en casa debe realizarse en una zona común
- Debemos informar a nuestros hijos e hijas de:
 - o No facilitar datos personales en la red
 - o **NO ENVIAR** imágenes o vídeos personales – **APROPIACIÓN DE IDENTIDAD** es un delito penado
 - o Cuidado con SNAPCHAT. En internet **NADA SE BORRA**
 - o Por internet **NO HACEMOS** lo que no haríamos a la cara. Puedes visualizar el vídeo aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=pWSrdaKYwtw>
 - o No nos vemos con amigos **VIRTUALES**, sólo con amigos **REALES**
 - o Si te molestan por internet, **GUARDA** las pruebas
 - o Enseña a los niños **la Netiqueta** (código de comportamiento en las redes)
 - o Entra a la web www.pantallasamigas.net puedes visualizar junto con tus hijos e hijas vídeo muy interesantes de concienciación del uso seguro de las redes sociales.

APLICACIONES PARA EL CONTROL PARENTAL

1. Kaspersky SafeKids (restricción webs – ubicación de tu hijo)
2. Parenty control (restricción webs y tiempo desde tu teléfono)
3. Qustodio (monitorea actividad: redes, mensajes, llamadas...)
4. Kuula / Control parental (selector de aplicaciones)
5. Kid's place (crear diferentes usuarios en un mismo teléfono)

En este enlace puedes encontrar más aplicaciones para el control parental:
www.androidpit.es/control-parental-android-mejores-aplicaciones