



MI HIJO/A ACOSA, ¿QUÉ HAGO?

Guía para familias

Las **víctimas** necesitan ayuda.
Los/as **acosadores/as** también.



miniland

ÍNDICE

01	EL ACOSO ESCOLAR Y SUS TIPOS	3
02	¿ES MI HIJO/A ACOSADOR?	4
03	¿CÓMO ME PUEDE AFECTAR A MÍ COMO PADRE/MADRE?	5
04	¿POR QUÉ TIENE ESE COMPORTAMIENTO?	6
05	¿CÓMO DEBO ACTUAR?	7
06	TIPOS DE AYUDA QUE BRINDARLE	8
07	¿CÓMO PREVENIR QUE SEA ACOSADOR/A?	9
08	LÍNEAS DE AYUDA ANAR	10

01 EL ACOSO ESCOLAR Y SUS TIPOS

El acoso escolar es un comportamiento agresivo y **repetitivo** que tiene lugar en un entorno escolar y que puede tener consecuencias graves y duraderas para las víctimas.

Este comportamiento puede tomar muchas formas, incluyendo insultos, intimidación física, exclusión social y acoso en línea. Es importante destacar que el acoso escolar implica un **desequilibrio de poder**, donde el/la agresor/a tiene más poder o estatus social que la víctima.

El ciberacoso, por otro lado, es una forma de acoso escolar que se lleva a cabo a través de medios digitales, como las redes sociales, el correo electrónico o los mensajes de texto.

El ciberacoso puede ser especialmente perjudicial porque la víctima puede sentirse acosada en **cualquier momento y lugar**, y es posible que el acoso se difunda rápidamente a través de las redes sociales.

Entre los tipos de acoso escolar, podemos encontrar:

ACOSO VERBAL

Incluye insultos, comentarios despectivos, burlas, chistes hirientes, y otros actos de violencia verbal

ACOSO SOCIAL

Incluye la exclusión social, la propagación de rumores, la humillación pública y otros actos de violencia social

ACOSO FÍSICO

Incluye empujones, golpes, patadas, y otros actos de violencia física

Es importante destacar que cualquier forma de acoso escolar es inaceptable y debe ser tratada con seriedad por los docentes, familias y autoridades escolares.

Los/as niños/as y adolescentes que ejercen el acoso escolar o ciberacoso también son víctimas y también **necesitan apoyo y orientación** para evitar consecuencias negativas que a largo plazo el bullying tendrá en su salud mental y emocional.

Es crucial que los padres, madres y profesionales que trabajan con la infancia y la adolescencia sepan cómo reconocer los signos del acoso escolar para que se puedan intervenir de manera efectiva.

02 ¿ES MI HIJO/A ACOSADOR?

Si **sospechas** que tu hijo o hija podría estar **ejerciendo acoso escolar**, es importante tomar **medidas inmediatas** para abordar el problema y ayudarle a **cambiar su comportamiento** con respecto a otros/as niños/as.

A continuación, te presentamos **10 aspectos** que podrían indicar que tu hijo o hija está ejerciendo acoso escolar:

Tiene un **comportamiento agresivo** con otros niños y/o animales

Culpa a otros/as niños/as por los problemas que él/ella enfrenta

Tiene problemas para **aceptar la autoridad y seguir las reglas**

Actúa **impulsivamente** y sin pensar en las **consecuencias de sus acciones**

Se **jacta de su poder o influencia** sobre otros/as niños/as

Es **insensible a los sentimientos** de los demás y **no muestra empatía**

Se **burla, ridiculiza o humilla** a otros/as niños. Usa la **violencia física o verbal** para intimidar

Tiene una **actitud negativa** hacia otros **grupos sociales**, como los de diferentes **razas, religiones, orientaciones sexuales**, etc

Si **observas alguno de estos comportamientos** en tu hijo o hija, es importante que tomes **medidas inmediatas** para **abordar el problema**:



07

¿CÓMO PREVENIR QUE SEA ACOSADOR/A?

1

Habla con él/ella regularmente sobre el **acoso escolar** y la importancia de **tratar a los demás con respeto y compasión**. Asegúrate de que sepa que el **acoso no está permitido en tu familia** y que hay **consecuencias** por comportarse de manera **agresiva o dañina**.

Ayuda a tu hijo/a a desarrollar la empatía, la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona y **entender sus sentimientos**. Fomenta la **empatía** a través de **conversaciones regulares, historias y actividades** que refuercen la importancia de **cuidar los sentimientos de los demás**.

2

3

Enseña cómo resolver conflictos de manera pacífica y respetuosa, de modo que no sienta la necesidad de recurrir a la **agresión física o verbal**. **Practica con él/ella** el arte de la **escucha activa**, la **mediación** y el **compromiso**.

Fomenta la inclusión: anima a tu hijo/a a hacer amigos y a **tratar a todos los compañeros de clase con igualdad y respeto**, sin importar su origen, raza, género, religión o cualquier otra diferencia. **Enséñale la importancia de la inclusión y la diversidad**.

4

5

Es importante que **muestres el comportamiento que esperas de él/ella**. **Sé un buen modelo a seguir**, tratando a los demás con **respeto y compasión**, y siendo un **defensor de los derechos de los demás**. Si te ves actuar de esta manera, es más probable que también **adopte estos valores**.



03 ¿CÓMO ME PUEDE AFECTAR A MÍ COMO PADRE/MADRE?

Descubrir que tu hijo/a o menor de edad en tu familia está **ejerciendo acoso escolar** puede ser muy difícil para cualquier **padre, madre o familiar**. Puede generar una **amplia variedad de emociones**, como vergüenza, culpa, tristeza, enfado y frustración.

También puede ser un momento **estresante para la relación** que tienes con tu hijo/a. Por lo tanto, es importante que **te cuides a ti mismo/a** y que tomes medidas para **abordar la situación de manera afectiva**.

Busca apoyo también para ti

Habla con tu pareja, familiares o amigos cercanos para compartir tus sentimientos y obtener apoyo. También puedes buscar el apoyo de un profesional de la salud mental si te resulta difícil manejar tus emociones.

Acepta la realidad

Reconoce la situación tal como es y acepta que tu hijo/a está ejerciendo acoso escolar. No trates de minimizar el problema o ignorarlo, ya que esto solo agravará la situación. Acompáñale a pensar sobre su responsabilidad en lo ocurrido y la necesidad de reparar el daño.

Trabaja en equipo

Trabaja en estrecha colaboración con la escuela y otros profesionales para abordar la situación de manera efectiva. Es importante trabajar juntos para desarrollar un plan de acción que tenga en cuenta las necesidades de todas las partes involucradas.

Busca educación y recursos

Aprende más sobre el acoso escolar y busca recursos que puedan ayudarte a abordar la situación de manera efectiva. Hay muchos recursos disponibles en línea, así como organizaciones que pueden proporcionarte información y apoyo.

Establece límites y expectativas claras

Asegúrate de establecer límites y expectativas claras con tu hijo/a sobre lo que es un comportamiento aceptable y lo que no lo es. También asegúrate de que entienda las consecuencias de su comportamiento y lo que se espera de él para cambiar su comportamiento.

04 ¿POR QUÉ TIENE ESE COMPORTAMIENTO?

DIFICULTAD PARA CONTROLAR SUS EMOCIONES

Los/as niños/as y adolescentes pueden tener dificultades para controlar sus impulsos y emociones, lo que puede hacer que actúen de manera agresiva y ejerzan el acoso escolar.

Por ejemplo, si una menor de edad se siente frustrado/a o abrumado/a, puede descargar sus emociones en forma de acoso hacia otros niños.

Los/as menores de edad que experimentan dificultades para regular sus emociones pueden beneficiarse del aprendizaje de habilidades de afrontamiento y de la resolución de conflictos para manejar mejor sus emociones y comportamientos.

PROBLEMAS FAMILIARES Y EMOCIONALES

Los/as niños/as y adolescentes que experimentan problemas en el hogar, como conflictos familiares, negligencia, abuso emocional o físico, pueden sentirse impotentes e incapaces de controlar su situación.

Esto puede hacer que busquen formas de ejercer poder y control sobre otros, como ejerciendo acoso escolar.

Además, los/as niños/as que experimentan situaciones de estrés y trauma pueden tener dificultades para regular sus emociones y comportamientos, lo que puede aumentar su riesgo de ejercer acoso escolar.

BAJA AUTOESTIMA Y NECESIDAD DE SENTIRSE ACEPTADOS

Los/as niños/as y adolescentes que tienen baja autoestima y problemas para relacionarse con sus compañeros pueden sentirse aislados y marginados.

Esto puede hacer que intenten ganar aceptación y reconocimiento entre sus padres ejerciendo el acoso escolar. Por ejemplo, un/a niño/a puede burlarse de otro/a que es diferente con el objetivo de sentirse superior y ser aceptado/a por sus amistades.

MODELOS DE COMPORTAMIENTO INAPROPIADOS

Los/as niños/as y adolescentes que han sido expuestos a modelos de comportamiento inapropiados, como la violencia en el hogar o en los medios de comunicación, pueden normalizar la violencia y la falta de respeto. Pueden aprender que la agresión es una forma aceptable de resolver conflictos y ejercer poder sobre los demás, lo que puede llevarlos a ejercer acoso escolar.

05 ¿CÓMO DEBO ACTUAR?

1

Lo primero que debes hacer es hablar con él/ella para obtener una comprensión completa de lo que está sucediendo y por qué está ejerciendo acoso escolar. Trata de mantener la calma y haz saber que su comportamiento es inaceptable.

2

Escucha atentamente su respuesta y trata de entender sus sentimientos y motivaciones.

3

Es importante que contactes a la escuela para informarles sobre el comportamiento de tu hijo/a. Trata de reunir tanta información como sea posible sobre el incidente y asegúrate de informar a la escuela sobre cualquier otra información relevante.

4

Trabaja con el colegio para desarrollar un plan para abordar el comportamiento de tu hijo y asegúrate de seguir todas las políticas y procedimientos.

7

Busca la ayuda de un profesional de la salud mental para tu hijo/a. Puede ser útil trabajar con el/la orientador/a o un/a psicólogo especializado en infancia y adolescencia que pueda ayudar a abordar los problemas subyacentes que pueden estar contribuyendo a su comportamiento agresivo.

6

Es importante que proporciones apoyo y ayuda a la víctima del acoso escolar. Habla con la familia del/de la niño/a y ofrécele tu apoyo. Si es necesario, busca la ayuda de un profesional de la salud mental para el/la niño/a afectado. También puedes trabajar con el centro para desarrollar un plan de apoyo y protección para la víctima.

5

Haz que tu hijo/a pueda reparar el daño causado a la víctima y su entorno.

Teléfono ANAR de ayuda a niños/as y adolescentes

📞 900 20 20 10

Chat ANAR

💬 CHAT.ANAR.ORG

Teléfono ANAR de la familia y los centros escolares

📞 600 50 51 52

06 TIPOS DE AYUDA QUE BRINDARLE

Los **niños/as acosadores/as** necesitan también ayuda para abordar sus **problemas emocionales, sociales y familiares subyacentes** que pueden estar contribuyendo a su **comportamiento agresivo**. Algunas **formas de ayuda** que pueden beneficiar a los niños que **ejercen el acoso escolar** incluyen:

Terapia

Los/as niños/as que ejercen el acoso escolar pueden beneficiarse de la terapia individual para abordar problemas emocionales subyacentes, como la ansiedad, la depresión y problemas de autoestima. La terapia también puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y a aprender formas más efectivas de comunicarse y resolver conflictos.

Apoyo de la familia

Es importante que los padres, madres, familiares y cuidadores de los/as niños/as que ejercen el acoso escolar proporcionen un ambiente de apoyo y comprensión para ellos/as. Los adultos pueden trabajar con los maestros y el personal escolar para identificar las causas subyacentes del comportamiento agresivo de su hijo y colaborar en estrategias para abordar estos problemas.

Programas de intervención

Las escuelas pueden implementar programas de intervención que involucren a los niños que ejercen el acoso escolar en actividades y terapia de grupo para abordar sus problemas subyacentes. Estos programas también pueden incluir educación sobre el impacto negativo del acoso escolar y la importancia del respeto y la empatía hacia los demás.

Apoyo del entorno/comunidad

Los/as niños/as que ejercen el acoso escolar también pueden beneficiarse del apoyo de la comunidad, como grupos de apoyo para jóvenes o programas deportivos y recreativos que fomenten la inclusión y el trabajo en equipo.



08

LÍNEAS DE AYUDA ANAR, ¿QUÉ SON?

Las **Líneas de Ayuda ANAR** son **gratuitas, confidenciales** y están activas las **24h del día todos los días del año**. Tras el **Teléfono/Chat ANAR** hay un equipo de **expertos profesionales en infancia** (psicólogos/as, abogados/as y trabajadores/as sociales) para atender **cualquier problema** en el que esté involucrado un/a **menor de edad**.

Teléfono ANAR para
menores de edad en riesgo

 **900 20 20 10**

Teléfono ANAR de la familia
y los centros escolares

 **600 50 51 52**

Si prefieres escribir
puedes contactarnos a
través de nuestro chat.

 **CHAT.ANAR.ORG**

Más en **anar.org**

miniland