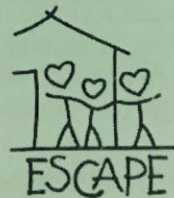




courtesy of www.sangre.net/bully

BULLYING

**Recomendaciones
para la familia y niños/as**



Centro de Fortalecimiento Familiar

BULLYING

Un tipo de comportamiento violento repetitivo dirigido a hacer daño o perturbar a la víctima recibiendo a cambio la sensación de poder y control. Generalmente se desarrolla entre un menor – “más fuerte”-, que intimida y maltrata, en forma repetida y a lo largo del tiempo, a un compañero(a) que es más débil o indefenso.

Los principales tipos de acoso son: físico (golpe, empujones), verbal (insultos, burlas, amenazas), psicológico/emocional (aislar o excluir a un niño(a) de ciertas actividades, o circular rumores) y cibernético/tecnológico (utilizan la tecnología para molestar a sus víctimas: emails, facebook, mensajes de texto, etc.).

CUANDO TU HIJO/A ES LA VÍCTIMA

En el caso que los padres y madres sospechen que su hijo/a es víctima de *bullying*, es sumamente importante establecer un canal de comunicación y confianza para que él o ella se sienta cómodo/a al hablar contigo acerca de todo lo bueno y lo malo que está viviendo.

Siéntate junto a tu hijo/a y habla del tema. Hazle sentir que está protegido, sin estimular la dependencia. Involucra a tanta gente como sea posible y sigue estos consejos:

1. Mantén la calma.
2. Investiga en detalle lo que está ocurriendo. Escucha a tu hijo/a y no lo interrumpas. Deja que se desahogue.
3. Ponte en contacto con los/as maestros/as de tu hijo/a y con la administración de la escuela para informarles inmediatamente acerca de lo que ocurre, y pide su cooperación en la investigación y en la solución del problema.
4. No estimules a tu hijo/a para que se muestre agresivo o tome venganza. Empeoraría más la situación.
5. Discute alternativas asertivas para responder a los acosadores y practica respuestas con tu hijo/a.
6. Dependiendo del grado de ansiedad que demuestre, busca ayuda psicológica para ayudarle a manejar a situación.
7. Mantén la calma. Muéstrate positivo/a.

CUANDO TU HIJO/A ES EL ACOSADOR/A

Es muy difícil para muchos padres y madres reconocer algo negativo en la conducta de sus hijos/as, por eso es muy importante, cuando se detecta el caso, que trabajen directamente con la escuela para resolver este problema, de una forma inmediata, ya que normalmente el problema de una mala conducta suele crecer como una bola de nieve.

Estos consejos pueden ayudarte a canalizar y manejar la situación:

1. Investiga por qué tu hijo/a es un acosador/a.
2. Habla con los profesores, pídeles ayuda, y escucha todas las críticas sobre tu hijo/a.
3. Acércate más a los amigos/as de tu hijo/a y observa qué actividades realizan.
4. Establece un canal de comunicación y confianza. Los/as niños/as necesitan sentir que sus padres/madres les escuchan.
5. Vigílate para no culpar a los demás por la mala conducta de tu hijo/a.
6. No ignores la situación.
7. Colabora con la escuela dando seguimiento al caso y registrando las mejoras.
8. Canaliza la conducta agresiva de tu hijo/a hacia algún deporte.
9. Recalca a tu hijo/a que la conducta de acoso no está permitida por la familia. Déjale claro lo que ocurrirá si el acoso continúa.
10. Enséñale a practicar buenas conductas.
11. Ayuda a tu hijo/a a manifestar sus frustraciones sin violencia. **SÉ MODELO positivo** en el manejo del coraje y la frustración.
12. Demuestra a tu hijo/a que le sigues amando pero que desapuebas su comportamiento.
13. Anímale a que reconozca su error y a que pida perdón a la víctima. Elogia sus buenas acciones.
14. Implanta la restitución del niño/a a la víctima.
15. Establece consecuencias no violentas para comportamientos futuros de acoso.
16. De necesitarlo, busca ayuda profesional.

CONSEJOS PARA NIÑOS/AS VÍCTIMAS DE ACOSO

1. No demuestres miedo, no llores ni te enojés: Eso es lo que el agresor/a desea, así que no le des esa satisfacción.
2. Si comienza a molestarte no te quedes ahí, sigue caminando y no lo mires, ni lo "escuches".
3. Si te insulta o ridiculiza por ejemplo con frases como: "Eres un gallina", "un miedoso", responde al agresor con tranquilidad y firmeza, di por ejemplo: "No, eso es sólo lo que tú piensas" y muévete del área.
4. Aléjate o corre si crees que puede haber peligro. Vete a un sitio donde haya un adulto.
5. No camines SOLO/A, procura estar acompañado. Evita jugar o caminar por lugares aislados o solitarios.
6. Informa a tus compañeros o amigos lo que te está pasando.
7. Es muy importante que también converses sobre esto con tus padres, y con los maestros/as a quienes les tengas confianza. Si no quieres hablar a solas del tema con un adulto, pídele a un amigo/a o hermano/a que te acompañe.
8. Recuerda que tú no tienes la culpa de lo que te está pasando.
9. Debes saber que NO estás solo(a), tienes amigos y adultos que te quieren y te cuidan, acércate a ellos seguramente te ayudarán.
10. Piensa que el niño/a que te agrade tienes problemas, tal vez en casa, por eso actúa de esa manera; no por eso vas a permitir que te trate así.
11. Trata a los demás como quieres que te traten a ti y ayuda al que lo necesite, así cuando tú necesites ayuda, te ayudarán



Apartado 9689 San Juan, PR, 00908-9689

787.287.6161 / 287.6110 facsímil / escape@caribe.net

www.escapepr.org / facebook (escape) / twitter.com/ESCAPEPR