

PADRES, MADRES Y CUIDADORES

INFORMACIÓN Y ACTIVIDADES



INTRODUCCIÓN

Estas páginas están destinadas a madres, padres y cuidadores y cuidadoras, porque son los adultos que acompañan a diario a los niños, niñas y adolescentes, quienes mejor los conocen y buscan su bienestar desde que son pequeños.

Los padres, madres y cuidadores están preparados para dar amor, cuidados, pautas, educación, pero en muchas ocasiones deben enfrentarse a situaciones para las que pueden no estar listos o listas: el *bullying* es una de ellas.

Muchas veces, el *bullying* permanece invisible para los padres y madres, aun para los más atentos y sensibles, porque tiene lugar en el ámbito escolar y, por miedo o pena, los niños y niñas son renuentes a hablar del asunto. Impera una especie de ley del silencio alrededor del tema que no es fácil romper.

Todos los niños y niñas tienen derecho a vivir sin ser víctimas de la violencia. Asimismo, como parte vital de la comunidad escolar, las madres y los padres tienen el derecho –o más bien, el deber– de involucrarse y colaborar con los alumnos y las alumnas y los docentes para prevenir el *bullying*.

Por eso, para terminar con el *bullying*, es necesario informarse y alzar la voz. Si los niños y niñas hablan con sus padres y madres, sus educadores y otros adultos de confianza, es posible terminar con el *bullying*. Pero se necesita un plan, debatir, tener un poco de coraje y muchos consejos prácticos para hacerle frente a este problema. Si los padres y madres no se quedan callados, se puede lograr que las escuelas sean lugares donde los niños y niñas puedan aprender y disfrutar en un entorno seguro. Esto ayudará a que el respeto mutuo sea una regla en toda la comunidad.

La información que contiene esta carpeta será solo el inicio para saber de qué se trata el *bullying*. Sin duda, conocer el problema es el primer paso para detenerlo.

¿QUÉ ES EL BULLYING?

El *bullying* es agredir o humillar a otra persona de manera repetida. Insultar, divulgar rumores, herir física o emocionalmente, ignorar a alguien, son formas de *bullying* entre estudiantes.

El *bullying* puede ocurrir a través del celular, en persona, por escrito, en la escuela, en el barrio, en algún transporte, o en otros espacios donde los y las estudiantes se encuentran con frecuencia, como las redes sociales. Sea donde sea, el *bullying* no debe permitirse, es inaceptable.

El *bullying* es un problema que afecta a millones de niños y niñas sin importar de dónde son, ni de dónde vienen. Es un problema grave, principalmente en las escuelas, que necesita ser resuelto cuanto antes.

Los que hacen *bullying* molestan a los niños y niñas más vulnerables. Apuntan a aquellos y aquellas que son diferentes, porque no usan ropa de moda, porque forman parte de una minoría social o racial, porque se están desarrollando y parecen ser torpes con su cuerpo, porque tienen sobrepeso o algún rasgo físico característico (como orejas o nariz grandes), porque presentan alguna discapacidad, o porque son más estudiosos o muy tímidos. Los niños y niñas que hacen *bullying* no necesitan mucho para inspirarse si tienen la intención de herir, humillar o excluir a alguien de su círculo de amigos o amigas. El *bullying* no solo afecta a los niños y niñas que son atacados, también daña a los y las testigos cercanos, especialmente si ellos y ellas no saben qué hacer al respecto.

En la mayoría de los casos, el acosado o la acosada permanece callado ante el maltrato al que está siendo sometido. Esta situación intimidatoria le produce angustia, dolor y miedo.

El *bullying* se sostiene en el tiempo, ocurre con frecuencia y siempre existe la intención de molestar o humillar al que lo sufre.

No es una broma o un juego. El *bullying* es inaceptable.

EL LENGUAJE QUE USAMOS

Aplicamos el término “víctima” en esta carpeta para describir a un estudiante que está siendo intimidado pero no como una condición de sí mismo, sino como un comportamiento temporal. Lo utilizamos porque es de uso general en la conversación ordinaria, en los medios de comunicación e incluso para la ley. Pero este término no nos convence, ya que a menudo describe pasividad o debilidad. No es así como vemos a los niños y a las niñas que son intimidados. Por el contrario, son jóvenes activos que defienden sus derechos y los de los demás, y que tienen toda posibilidad de cambio. Del mismo modo, usamos el término “agresor” o “agresora” para referirnos a un comportamiento circunstancial y no a una condición permanente.

Sabemos que, en ocasiones, nuestro lenguaje y nuestra forma de decir las cosas discriminan, haciendo a veces a las niñas, adolescentes y mujeres “invisibles”. Por lo tanto, en la mayoría de los casos, hemos utilizado “niños y niñas” en lugar de sólo “niños”, y “madres y padres” en lugar de sólo “padres”. Sin embargo, hemos preferido no recurrir frecuentemente a formulaciones como “acosado/a”, o “maestro/a”, que pueden ser más inclusivas, pero que hacen más difícil la lectura, especialmente para los niños y las niñas.

¿TODA AGRESIÓN ES BULLYING?

Es importante distinguir las situaciones de acoso que se pueden encuadrar en el *bullying* de otras manifestaciones agresivas esporádicas, que no son propiamente *bullying*, como las habituales “bromas”, los juegos bruscos o peleas que, a menudo, se dan entre compañeros y compañeras en el ámbito escolar.

Se debe contemplar que es frecuente en las relaciones entre pares, amigos o estudiantes que surjan desacuerdos que generan conflictos y malos tratos entre ellas y ellos, sin que deban ser considerados como situaciones de acoso propiamente dichas. Las peleas, los problemas entre compañeros y compañeras, o entre amigos y amigas, el uso de “malas palabras” o vocabulario inapropiado, son frecuentes en todas las poblaciones de niños, niñas y de adolescentes. Sin embargo, **estos escenarios, no resueltos adecuadamente, podrían generar dificultades en la convivencia escolar o naturalizar la agresión como el modo de resolver los conflictos.**

Otra distinción importante es la que se da en las situaciones de **conflicto intra-grupal**, en las que uno o más estudiantes se desafían o enfrentan en peleas con el fin de resolver sus conflictos o para asentar la supremacía de una persona sobre las demás o de un grupo sobre otro. Lo que distingue a estas situaciones del acoso es la igualdad de condiciones, físicas o psicológicas, entre los grupos en cuestión. **En el acoso escolar hay una desigualdad entre el o los acosadores y el acosado, quien no siempre encuentra la manera de defenderse del acoso.**

Para facilitar la distinción de las situaciones de acoso de aquellas que no lo son, ofrecemos una lista de algunas características que deben estar presentes para delimitar una situación como *bullying*:

■ **Intencionalidad** en la agresión, sea física, verbal o virtual.

■ **Desequilibrio de poder** entre el acosado o la acosada y el acosador o la acosadora (en la que este o esta última es más fuerte que el primero, sea la diferencia real o subjetiva, percibida por uno o una de ellos, o por ambos). La desigualdad de poder puede ser de orden físico, psicológico o social, generando un desequilibrio de fuerzas en las relaciones interpersonales.

■ **Repetición** de la agresión **a lo largo de un tiempo** y de forma constante contra la misma víctima y sin motivo alguno.

¿QUÉ ES EL CYBERBULLYING?

El **cyberbullying** se produce cuando la agresión e intimidación a un compañero o compañera ocurre mediante el **uso de la tecnología y de la Web**, a través de las computadoras, celulares y otros dispositivos electrónicos.

¿Cómo se produce el *cyberbullying*? Puede ser a través de mensajes de texto crueles, la divulgación de falsos rumores o mentiras por e-mail o en las redes sociales, la publicación de fotos o videos que avergüenzan al acosado, la creación de perfiles falsos en las redes sociales o de sitios web con el único fin de burlar a alguien.

El cyberbullying se expande viralmente por la Web y puede humillar de una manera muy difícil de detener. Por tal motivo, es muy invasivo y dañino. Los mensajes y las imágenes pueden ser enviados por el agresor durante cualquier momento del día, desde cualquier lugar, compartidos con muchísima gente, incluso de forma anónima. De esta manera, la víctima se encuentra expuesta a recibir agresiones a

toda hora, incluso en su propia casa. Además, las agresiones en Internet permanecen en el ciberespacio y afectan a largo plazo al niño, niña o adolescente que las sufre. Por todas estas razones, algunos estudiosos consideran a esta nueva forma de acoso potencialmente la más dañina.

TODOS Y TODAS SON AFECTADOS

El acoso escolar conlleva una serie de consecuencias, no solo para el/la que es acosado, sino también para el/la que acosa y para los testigos de la situación. A continuación, se mencionan algunas consecuencias para los implicados en la situación:

EL/LA QUE ES ACOSADO O ACOSADA

Es aquel niño, niña o adolescente, que es **blanco de comportamientos de molestia o intimidación**.

Puede exhibir signos de:

- Baja autoestima o autoimagen negativa.
- Bajo rendimiento escolar.
- Sensaciones de rabia y temor.
- Fobia y ausentismo escolar.
- Pesadillas e insomnio.
- Depresión y ansiedad.
- Desconfianza en las relaciones sociales.
- Desconfianza en los adultos por su intervención inadecuada.
- Sentimiento de culpa por ser agredidos.
- Problemas de salud.
- Recurrir a la violencia como forma de defenderse.

LOS QUE SON TESTIGOS

Son aquellos que **forman parte del grupo** en el que se desarrolla el acoso. No participan directamente, pero observan y muchas veces actúan pasivamente ante el *bullying*, porque no saben cómo intervenir. Otras veces, se suman también a las agresiones. Si bien no son víctimas directas, también lo padecen y pueden temer ser los próximos acosados/as si expresaran su desacuerdo o compadecimiento por la víctima, o si no se aliaran de manera complaciente con los “poderosos/as” del grupo.

Los y las testigos pueden sufrir consecuencias como:

- Aprendizaje deficiente sobre cómo comportarse ante situaciones injustas.
- Exposición, observación y refuerzo de modelos inadecuados de actuación.
- Falta de sensibilidad ante el sufrimiento de los otros, ya que se produce una des-sensibilización ante la frecuencia de los abusos.
- Desconfianza en los adultos por su intervención inadecuada.
- Temor a ser víctimas.

EL O LA QUE ACOSA

Es quien deliberadamente **hace uso de la fuerza o el poder para acosar a otro u otra.**

Esto lo puede llevar a:

- Involucrarse en peleas.
- Bajar su rendimiento escolar.

- Aprender de una forma distorsionada cómo obtener sus objetivos.
- Tener actitudes precursoras de una conducta delictiva.
- Trasladar la agresión a otros ámbitos.
- Encontrar el camino de la agresión y violencia como forma de resolver sus problemas.
- Expresar sus dificultades sociales o familiares, humillando a otro u otra.

¿ES DIFERENTE ENTRE VARONES Y ENTRE MUJERES?

Aunque el *bullying* afecta tanto a las mujeres como a los varones, es importante tener en cuenta que las formas de *bullying* entre mujeres y varones suelen ser diferentes. Los estudios indican que las niñas y adolescentes mujeres son más propensas a agredirse verbalmente, en tanto que los varones son más proclives a las agresiones físicas, quizás debido a la cultura del “machismo” que persiste en América Latina. Pero además las niñas suelen ser molestadas a través de la difusión de rumores, o se convierten en blanco de comentarios o agresiones sexuales. Todas estas formas de violencia son dañinas y pueden ser parte de *bullying*.

¿PUEDE SER QUE MI HIJO O HIJA SEA VÍCTIMA DE BULLYING?

Muchas veces, los padres, madres o cuidadores de las víctimas son los últimos en enterarse de que su hijo o hija está sufriendo el acoso de sus compañeros o compañeras. La **vergüenza o el miedo** son los principales motivos del silencio del niño, niña o adolescente acosado o acosada. Es posible que se mantengan callados ante esta situación, en parte también por no saber cómo actuar, ni a quién acudir en busca de ayuda.

Los padres y las madres deben estar atentos a los siguientes aspectos que pueden ser indicios de que su hijo o hija está siendo víctima de acoso escolar:

- Cambios en el comportamiento.
- Cambios de humor.
- Tristeza, llanto o irritabilidad.
- Pesadillas, cambios en el sueño y/o en la alimentación.
- Dolores corporales, dolores de cabeza, de estómago, vómitos.
- Pérdida o deterioro en forma frecuente de sus pertenencias escolares o personales, como lentes, cuadernos, mochila, y otros.
- Aparición de golpes, hematomas o rasguños. Ante la pregunta sobre el origen de los mismos, responde que se ha caído.
- Falta de deseos de salir o de relacionarse con sus compañeros y compañeras.
- Se niega a ir a excursiones o salidas de la escuela.
- Se niega, protesta o dice que está enfermo para faltar al colegio.
- Quiere ir acompañado a la salida o entrada de la escuela.

¿QUÉ DEBO HACER SI MI HIJO O HIJA ES ACOSADO?

- **Felicite a su hijo o hija por su valentía** al hablar con ustedes de lo que está sucediendo. Recuérdele que no está solo, ya que muchos niños y niñas, como también adolescentes, sufren agresiones de sus compañeros y compañeras en algún momento, pero que juntos podrán solucionarlo.
- **Escuche con atención lo que su hijo o hija relata** sobre el incidente de molestia o intimidación. Pídale que le describa quién estuvo involucrado y cómo, dónde y cuándo tuvieron lugar cada uno de los episodios.
- **Averigüe todo lo que pueda** sobre las tácticas de molestia o intimidación que están usando contra su hijo o hija. ¿Su hijo o hija puede nombrar a otros compañeros, compañeras o adultos que pudieron haber presenciado el acto de molestia o intimidación?
- **Establezca un lazo de empatía con su hijo o hija.** Dígame que molestar o intimidar está mal, que no es su culpa, y que usted se alegra de que él o ella haya tenido el coraje de decírselo. Pregúntele a su hijo o hija qué cree que puede hacer usted para ayudarlo o ayudarla. **Asegúrele que usted pensará qué necesita hacerse y que le hará saber cómo planea actuar.**
- **No culpe a su hijo o hija por ser molestado o molestada.** No suponga que él o ella ha provocado las agresiones. No diga: “¿Qué hiciste para irritar al otro niño/niña?”.
- **Tome esto como una oportunidad para reflexionar sobre su propia “cultura familiar”.** Es decir, pregúntese: “¿Aprendió mi hijo o hija a recurrir a la violencia o a callarse ante las agresiones de los otros?” Recuerde que si usted cree que es necesario que su hijo o hija cambie algunas conductas, usted mismo debería revisar algunas actitudes y valores. Sea consistente como ejemplo.

■ Si usted está en desacuerdo con el modo en que su hijo o hija manejó la situación de molestia o intimidación, **no lo regañe.**

■ **No fomente las represalias físicas ni de ningún tipo** (“de-vuélveles el golpe”) como solución. Golpear a otro u otra estudiante no terminará con el problema, y podría hacer que su hijo o hija sea responsabilizado, de acuerdo con las reglas de convivencia escolar. Responder con violencia solo agravaría más la situación.

■ **Controle sus emociones.** Los instintos protectores de un padre o madre provocan emociones fuertes. Aunque sea difícil, es sabio hacerse a un lado y considerar con cuidado los próximos pasos a seguir.

■ **Tome contacto con la escuela. Ponga a las autoridades y docentes de la escuela en conocimiento de la situación y exija que se trabaje el tema del *bullying* de manera integral en el establecimiento.**

¿PODRÁ SER MI HIJO O HIJA EL O LA QUE ACOSA?

Lo más conveniente para evitar que un hijo o hija se convierta en acosador de otros es siempre **educarlo en el respeto por el otro/otra**, especialmente cuando el otro/otra es diferente de alguna manera. Aceptar la diversidad de las personas en cuanto a sus opiniones, su clase social, su etnia o religión, su lugar de procedencia, sus vínculos, su familia, su apariencia física o su manera de vestir, siempre será una garantía de que su hijo o hija procederá de manera correcta con los demás.

Sin embargo, **puede suceder que un hijo o hija sea agresivo o intolerante con otros.** Es difícil para un padre o una madre darse cuenta de esto, incluso de que lo hace de manera frecuente e intencional. Pero si es así, ese papá o mamá está obligado a encarar el tema y a no “mirar hacia otro lado” o echar culpas a otros. Una intervención oportuna protegerá al

niño o niña de consecuencias negativas que, probablemente, él mismo o ella misma no pueda advertir.

Lo primero que debe tener en cuenta si su hijo o hija está involucrado en actos de molestia o intimidación es que seguramente **necesita ser ayudado y escuchado.** Estas conductas, si bien son cuestionables y no son justificadas por ningún problema que pudiera tener, **pueden estar manifestando algún conflicto personal y ser un llamado de atención.** La instancia del diálogo siempre deberá ser la vía por la cual tratar de comprender a ese hijo o hija que tiene ese tipo de conductas agresivas con sus pares.

Es importante tener en cuenta las siguientes sugerencias si usted comprueba que su hijo o hija acosa o discrimina a algún compañero o compañera:

■ Aclárele que usted toma seriamente los actos de molestia o intimidación y que no tolerará dichos comportamientos.

■ Desarrolle reglas claras y coherentes dentro de su familia para el comportamiento de sus hijos/hijas. Elogie y respalde a sus hijos/hijas cuando sigan las reglas y utilice medidas disciplinarias no-físicas ni hostiles para las violaciones a dichas reglas.

■ Pase más tiempo con su hijo/hija y supervise cuidadosamente sus actividades.

■ Conozca a los amigos y amigas de sus hijos, permítalos que los invite a su casa y esté atento a ver cómo pasan su tiempo libre.

■ Promueva los talentos de su hijo/hija alentándolo a participar de actividades sociales (tales como clubes, lecciones de música, formar parte de un equipo deportivo, etc.)

■ Comparta sus preocupaciones con el docente, consejero y/o director(a) de la escuela. Trabaje con ellos y ellas para enviar mensajes claros a su hijo/hija de que sus actos de molestia o intimidación deben cesar.

■ Si usted y/o su hijo/hija necesitan ayuda adicional, hable con un consejero escolar y/o profesional de salud mental.

■ Importante: ¡Escuche a su hijo!

HABLEMOS DE BULLYING EN CASA

Los padres y madres muchas veces no saben cómo abordar los temas difíciles con sus hijos e hijas. Desean conversar y a su vez escucharlos pero no saben cómo ni cuándo iniciar este tipo de diálogos o, rápidamente, los convierten en interrogatorios o sermones.

Los hijos/hijas desean que sus padres y madres hablen con ellos y ellas sobre temas difíciles. Sin embargo, sólo se acercarán buscando respuestas si sienten que están abiertos a sus preguntas y necesidades. Depende de usted crear un tipo de atmósfera de confianza, en la que los hijos/hijas no sientan miedo de hacer libremente cualquier pregunta o comentario sobre situaciones que viven y les preocupan.

Otras sugerencias a tener en cuenta si su hijo o hija le cuenta que es acosado habitualmente por sus compañeros:

- **Tenga claro que si lo comparte, significa que la situación lo/la afecta mucho**, sobre todo si es víctima de agresiones verbales. A veces los adultos no las consideramos importantes y, sin embargo, son las que más daño pueden hacer.
- **Nunca le diga a su hijo o hija que ignore la molestia o intimidación**. Lo que podría "oír" es que usted es quien va a ignorarlo. Si el niño, niña o joven fuese capaz de simplemente ignorarlo, no le habría dicho nada al respecto. Muchas veces, tratar de ignorar las molestias o intimidaciones permite que se vuelvan más serias.
- **Entable la conversación dispuesto a escuchar, evite juicios de valor y deje hablar a su hijo e hija, incluso si es él o ella quien agrade a sus compañeros**. Si decide hablar con usted es porque le preocupa su situación y está buscando quien lo comprenda y ayude.

- **Busque momentos en los que usted y su hijo o hija estén disponibles para hablar**. No lo haga antes de ir a la escuela o al trabajo, camino a otro lugar o mientras realiza otra tarea. ¿Cuántas veces escuchamos a nuestros hijos/hijas mientras doblamos la ropa, nos preparamos para la reunión del día siguiente o empujamos el carrito del supermercado? A pesar de que es entendible que así sea, es importante encontrar el momento de darles atención exclusiva.

- **Escuchar atentamente a los hijos/hijas fortalece su autoestima porque se dan cuenta de lo importante que son para nosotros**. Esto puede abrir las puertas a valiosas discusiones sobre una gran variedad de temas difíciles. Además, escuchar con atención ayuda a los padres y madres a informarse de lo que sus hijos/hijas realmente quieren saber, así como a conocer cuánto comprenden ellos acerca del tema.

- A menudo, puede pasar mucho tiempo antes de que los hijos/hijas se atrevan a contar sus historias. Como adultos y adultas, nos vemos tentados a completar las palabras y las oraciones de nuestros hijos/hijas para llegar más pronto al grano del asunto. Evite hacer esto. **Al escuchar a nuestros hijos/hijas pacientemente, les permitimos pensar a su propio ritmo y les hacemos sentir que vale la pena invertir nuestro tiempo escuchándolos/las.**

¿CÓMO INICIAR UNA CONVERSACIÓN?

Hablar de la problemática del *bullying* es importante, más allá de que su hijo o hija esté involucrado en la misma. Es una forma de prevenir situaciones, de generar espacios de diálogo para que su hijo/hija sepa que ante una situación de ese tipo puede hablar con usted y también le genera la confianza para decir si hay algo que le está pasando y no pudo contarle hasta ahora.

A pesar de que todos los padres y madres desean que sus hijos/hijas se sientan lo suficientemente cómodos como para que acudan a ellos con sus dudas y preocupaciones, la verdad es que no siempre ocurre así. Muchas veces **es necesario que los padres y madres inicien la conversación.**

Algunas sugerencias para empezar un diálogo:

- **Aproveche alguna noticia que haya salido en los diarios, en la televisión o en las redes sociales para comentarla en familia.** Hable y opine sobre el tema. De esta manera su hijo/hija sabrá que usted es sensible a esta problemática, además encontrará la oportunidad de hablar si es que lo desea. No presione a su hijo o hija para que hable, para que cuente su experiencia personal; comente con naturalidad la noticia, instale el tema pero no insista. Si su hijo/hija decide hablar, escuche qué es lo que plantea, espere. Para opinar y aconsejar habrá tiempo, lo primero es escuchar.
- **La cena es un buen momento para que cada miembro de la familia cuente cómo fue su día.** Incluso usted puede contar un problema que le haya sucedido y preguntar a sus hijos/hijas si tuvieron algún conflicto en la escuela.
- **Si nota algún cambio en el comportamiento o una señal física (lesión, moretón, etc.)** en su hijo/hija, puede comentárselo e indagar de manera tranquila y sin expresar de inmediato sus sospechas acerca de la causa.

Si el **niño o niña es pequeño**, además del diálogo, puede seguir las sugerencias que están a continuación, aún más si percibe que su hijo/hija está teniendo dificultades en la relación con sus pares o compañeros:

- Invite a sus compañeros/compañeras a jugar a casa. Trate de invitar diferentes niños y niñas, no solo aquellos que ya tienen vínculo con él o ella.
- Incentive a su hijo a participar de otros grupos, ya sea en un club, en alguna actividad recreativa, deportiva o social.

- Si va a festejar un cumpleaños, trate de invitar a toda la clase, sin discriminar a nadie: todos son compañeros y compañeras aunque no todos sean amigos/amigas.
- Introduzca la diferencia entre compañeros/compañeras y “mejores amigos/amigas”, pero siempre valorando la necesidad de ser educado y llevarse bien con todo el grupo.
- En casa, no valore positivamente actitudes competitivas entre los niños y niñas.
- Es necesario que las pautas de no discriminar y respetar las diferencias sean valores compartidos por la familia para lograr que el niño o niña los asuma también como valores propios.

¿Y CÓMO ACTUAR FRENTE AL CYBERBULLYING?

El *cyberbullying* es el acoso cibernético. **En lugar de ocurrir cara a cara, se da a través del uso de tecnología y de la Web** (computadoras, celulares y otros dispositivos electrónicos). El *bullying* por Internet es muy diferente porque los mensajes y las imágenes pueden ser enviados durante cualquier momento del día, desde cualquier lugar, en forma anónima y para ser compartidos con muchísima gente.

Los padres y madres pueden ayudar a los hijos o hijas a usar las tecnologías de manera responsable, respetando a los demás y previniendo algunos riesgos. En este sentido, es importante que los padres y las madres conozcan las nuevas tecnologías de información y comunicación que usan los niños, niñas y adolescentes. Seguramente, aunque ellos sepan usarlas mejor, los padres y madres deben cumplir el rol de guías para que sus hijos e hijas las utilicen con valores positivos, respetando los derechos de los demás, sin discriminar a nadie y cuidando su privacidad.

Algunos consejos para explicarles a los niños, niñas y adolescentes, los riesgos a los que se exponen al usar tecnologías:

- Converse con su hijo o hija sobre las actividades que realiza en Internet. Conozca los sitios web y las redes sociales que utiliza y los programas y juegos que suele usar.
- Ponga reglas claras sobre el uso de la tecnología. Establezca horarios, tiempos de uso, y modos de actuar.
- En lo posible, coloque la computadora de escritorio en un lugar común, no en la habitación del niño o niña.
- Si el niño/niña es pequeño, ingrese con él a los sitios que navega. Aclare que debe resguardar su privacidad, que no puede dar datos personales o chatear con desconocidos. Pídale que lo informe si le envían una solicitud de amistad de algún programa de *chat* para que usted lo autorice (o no) a aceptarla.
- Si su hijo o hija es adolescente, también es importante que tenga claras las reglas para resguardar su privacidad, que sepa de los riesgos de contactarse con desconocidos. Arme junto con él o ella criterios para que pueda decidir qué fotos publicar y cuáles lo exponen a él/ella o a sus amigos/amigas.
- Abra siempre el diálogo para que su hijo o su hija pueda contarle si le sucede algo incómodo o riesgoso en Internet.
- Si su hijo o hija utiliza Internet en un lugar público, es importante que usted conozca el lugar y que le dé indicaciones claras acerca de los sitios que puede visitar y también de los cuidados que debe tener al cerrar su sesión en una computadora que no le pertenece.
- Explique a su hijo/hija que los menores de 13 años no pueden registrarse en las redes sociales y que los riesgos existen también para los mayores si no saben cómo protegerse. Comparta con sus hijos las políticas y herramientas de las redes sociales en lo relativo a la privacidad y seguridad de sus usuarios, y vele por su cumplimiento.

- Enséñele a su hijo o a su hija cómo actuar y aconséjele reportar si ocurre algún incidente o un acoso persistente en línea (no contestar provocaciones, guardar las pruebas, abandonar la conexión, pedir ayuda).

EN CONTACTO CON LA ESCUELA

Ante situaciones difíciles, padres, madres y escuela suelen “echarse culpas”. Comentarios como estos son habituales de parte de los padres/madres: *“En la escuela no hacen nada”, “¿Dónde estaba el docente cuando esto sucedía?”, “Esta no es la primera vez que pasa”,* y otros por el estilo. Por otra parte, de los integrantes de la escuela suele oírse: *“La familia es problemática”, “Los padres y madres trabajan todo el día”, “No hay con quién hablar”, “Los padres y las madres de esta escuela no colaboran”, “Los padres/madres son demasiado permisivos”,* y así.

Es importante tener claro que **escuela y familia deben constituir una alianza para educar y acompañar a los niños, a las niñas y a los adolescentes**. Ambos trabajan para el desarrollo integral de ese niño, niña o adolescente, de manera que echarse culpas no conducirá a solucionar el problema.

Si usted detecta que su hijo o hija está siendo víctima de acoso escolar, **es fundamental recurrir a la escuela**. Para informar e informarse de lo que está sucediendo, para conocer las estrategias que se están llevando adelante para resolver el problema, para acordar modos de acompañar al niño, niña o adolescente y abordar el problema, para tender una red de apoyo para su hijo o hija.

■ Póngase en contacto con el docente o los directivos de la escuela de su hijo o hija para **abordar juntos el problema. Acuda a la escuela si recibe una invitación a conversar por parte de directivos o profesores.**

■ A menudo, los padres y madres se resisten a reportar a los docentes los incidentes de molestia o intimidación, pero **dichos incidentes no se detendrán sin la ayuda de los adultos.**

■ Controle sus emociones. **Brinde información concreta** sobre la experiencia de su hijo o hija al ser molestado o intimidado (quién, qué, cuándo, dónde y cómo).

■ Enfatice que desea trabajar con el personal de la escuela para encontrar una solución y detener la molestia o intimidación, por el bien de su hijo o hija y por el bien del resto de los estudiantes.

■ **No contacte al padre o madre del estudiante que molestó o intimidó** a su hijo o hija. Esta es usualmente la primera respuesta de un padre o madre, pero a veces empeora las cosas. Los docentes o directivos deberían contactar a las madres y a los padres de aquellos que cometen los actos de molestia.

■ **No se desentienda del tema una vez que lo ha reportado a la escuela.** Siga los acontecimientos de cerca y también observe los cambios de ánimo de su hijo o hija.

■ Espere que las molestias o intimidaciones cesen. Hable periódicamente con su hijo o hija y con el personal de la escuela para ver si las molestias cesaron o no.

■ Incentive soluciones ligadas a la **reparación del daño y no a la venganza.** No exija castigos para el o los estudiantes que molestan a su hijo o hija. Las políticas de tolerancia cero no trabajan con el fondo del problema. Hay que trabajar de cerca con todos los estudiantes involucrados para cambiar comportamientos y trabajar las raíces del problema.

Los padres y madres y todo el personal de la escuela tienen la responsabilidad de unirse para hacer de las escuelas lugares libres de violencia y de *bullying*. Un caso de *bullying* no se resuelve solamente abordando el conflicto en particular o impartiendo castigos. Es importante que los padres y madres reconozcan lo complejo que es para los y las docentes y directivos velar por la conducta y los valores de toda la comunidad escolar. De la misma manera, es fundamental que la escuela trabaje el *bullying* de modo integral y de manera preventiva, que involucre a las familias para participar en programas de convivencia escolar, y que las mantenga informadas sobre el trabajo que se está realizando para que las familias puedan acompañar la iniciativa desde las casas.

PARA CONCLUIR

Como han visto en estas páginas, es mucho lo que los padres y las madres pueden hacer para ayudar a **prevenir y a detener el *bullying***. Detenerlo depende de adultos que se involucren, que estén dispuestos al diálogo, que aprendan estrategias efectivas, que establezcan reglas claras y que estén muy atentos. **Los niños, niñas y adolescentes necesitan saber que los adultos responsables están para guiarlos y protegerlos.** Ellos y ellas necesitan que esos adultos puedan reconocer rápidamente el *bullying* e intervenir con seguridad y coherencia.

Padres, madres, niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que las escuelas sean lugares seguros, donde exista respeto mutuo. Los adultos deben asumir la responsabilidad de proteger a los niños, a las niñas, y a los y las adolescentes.

Puntos importantes:

- El *bullying* es un problema que afecta a millones de estudiantes en todo el mundo y perjudica a todos los involucrados, tanto a aquellos que son molestados o intimidados, a quienes intimidan y a los que presencian las situaciones de acoso y muchas veces no saben qué hacer.
- Es posible prevenir y actuar frente a este problema, realizando una alianza entre escuela y familia, con el objetivo de cuidar, proteger y construir herramientas para prevenir y frenar el acoso entre pares.
- Abrir el diálogo es la herramienta fundamental que tenemos los adultos para poder acompañar y guiar a niños, niñas y adolescentes hacia relaciones basadas en el respeto por el otro y la valoración de las diferencias.

COMPROMISO BASTA DE BULLYING

Para firmar el compromiso online, visita bastadebullying.com

Le proponemos firmar el siguiente compromiso para decir: "¡BASTA DE BULLYING!". Compártalo con otros padres y madres para difundir la temática y que sea trabajada en la escuela de su hijo o hija. Lograr que toda la comunidad escolar se adhiera al compromiso significa convertirse en "Escuela 100% Comprometida", merecedora de un reconocimiento por parte de Cartoon Network y los demás socios de la campaña regional.

El *bullying* no es un "juego de niños". Puede tener consecuencias perjudiciales en los niños y en las niñas, en los y las adolescentes, en las familias y en las comunidades. Como adulto, sé que puedo ayudar. Aquí está mi compromiso:

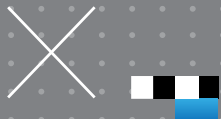
- **No me quedaré callado.** Reconozco mis responsabilidades como adulto sobre este tema, incluso antes de que involucre a mi familia y mis amigos. Todo el mundo sabrá que actúo responsablemente ante una situación de *bullying*, sin responder a la violencia con más violencia.
- **Seré un defensor.** Voy a defender a los niños que necesitan apoyo, tanto a los míos como a los de los demás. Voy a incentivar la capacitación de todo el personal de la escuela para que puedan ayudar eficazmente a nuestros hijos.
- **Seré un modelo a seguir.** En base a mi propio comportamiento, voy a mostrar a los niños cómo hacer frente a los conflictos. Sé que puedo resolver conflictos de manera pacífica, tanto en mi familia como en mi escuela o comunidad.
- **Seré un aliado.** Voy a comprometerme con las acciones que se implementen en mi escuela. Colaboraré con los padres, madres, orientadores y otras personas que se esfuerzan para detener el maltrato, especialmente si me informan que mi hijo o mi hija está involucrado.

El *bullying* hace que los niños quieran ser invisibles. Como adultos, podemos mostrarles a través de nuestras acciones, que los vemos, que los estamos escuchando y -lo más importante- que pueden contar con nosotros para mejorar sus vidas. Tomar este compromiso es el primer paso. Lo compartiré con mis amigos y familiares para hacer crecer una comunidad comprometida con poner fin al *bullying*. ¡No voy a quedarme callado!

FIRMA: _____

NOMBRE: _____

FECHA: _____



BASTA DE BULLYING **NO TE QUEDES CALLADO**

BASTADEBULLYING.COM



Coordinación de contenido: Plan Internacional y Cartoon Network.