

**Cómo
podemos
prevenir
y manejar la
intimidación
escolar
(bullying).**



**intimidación
escolar**

No es un juego, **actuemos ya.**



Kit PaPaz
Para el manejo
y la **prevención** de la
intimidación
escolar
No es un juego, **actuemos ya.**

Este Kit es una herramienta para que padres y madres conozcamos qué es la intimidación escolar (bullying) y cómo podemos prevenirla y manejarla.



Notas legales

EQUIDAD DE GÉNERO

Cuando en este kit se hace referencia a los niños, hijos... se incluye el género femenino, sin que esto implique en ningún caso inequidad de género ni invisibilización de lo femenino. Ante todo se pretende evitar el desdoblamiento niño(a), hijo(a) y el uso inadecuado de la @.

A lo largo del documento velamos por que se presente equidad de género en el contenido, diseño gráfico e imágenes.

Este Kit debe ser citado de la siguiente manera:

Chaux, E., Bustamante, A., Castellanos, M., Jiménez, M. & Mejía, M.I. (2007). Kit Papaz: Herramientas para la prevención y el manejo de la intimidación escolar. Universidad de los Andes. RedPapaz. Disponible en: <http://www.redpapaz.org>

Autorizamos que las personas o entidades que quieran utilizar este material lo hagan siempre reconociendo a la obra inicial y marcándolo así:



Kit PaPaz Para el manejo y la prevención de la Intimidación Escolar de Chaux, E., Bustamante, A., Castellanos, M., Jiménez, M. & Mejía, M.I. (2007). Está licenciado bajo Creative Commons, Reconocimiento-Compartir bajo la misma licencia 2.5 Licencia Colombia. <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/col/>

Versión Imprimible Basada en la original disponible en: www.redpapaz.org.

Visite www.redpapaz.org/kitpapaz/intimidación.html o solicite un banner para tener esta información en su página Web, en mailpapaz@redpapaz.org al [571] 6191832 – 34. Red PaPaz - Avenida 15 No 106 – 32 Oficina 603 Bogotá – Colombia



Un gran porcentaje de niños/as y adolescentes colombianos, de diferentes niveles socioeconómicos y de ambos géneros, ha participado en situaciones de intimidación.

Esto es preocupante ya que la intimidación desarrolla un ambiente inseguro en las escuelas y puede traer graves consecuencias a largo plazo. Para poder actuar y evitarla, es necesario conocer cuándo hay intimidación en los espacios escolares.

La familia, padres y madres en particular, juegan un papel fundamental tanto en el manejo de la intimidación escolar, como en su prevención, enseñando a sus hijos desde pequeños a no maltratar a otros y a defenderse sin agresión.

**intimidación
escolar**
No es un juego, **actuemos ya.**



Tabla de Contenido:

¿QUÉ ES?

¿Qué es la intimidación escolar?	9
¿Qué tan grave es?	10
¿Qué tanto se presenta?	11
¿Qué cree la gente acerca de la intimidación y cuál es la realidad?	11
¿Cómo sé si en el grupo de mi hijo/a hay intimidación?	12
¿Cómo sé si mi hijo/a está siendo intimidado/a?	13
¿Cómo sé si mi hijo/a es propenso/a a ser intimidado/a?	14
¿Cómo sé si mi hijo/a intimida?	16

PREVENCIÓN

¿Qué tipo de padre/madre es?	17
¿Qué acciones concretas puedo realizar para evitar la intimidación escolar?	20
¿Cómo comunicarme mejor con mi hijo/a?	20
¿Cómo enseñarle a mi hijo/a a defenderse sin agredir?	20
¿Cómo enseñarle a mi hijo/a a defender a otros asertivamente?	24
¿Qué puedo hacer para que mi hijo/a se preocupe por los demás?	24
¿Cómo promover que mi hijo/a tenga amigos?	26
¿Qué puedo hacer si mi hijo/a no me permite meterme en sus cosas?	26
¿Cómo manejar la rabia?	28

MANEJO

¿Qué puedo hacer si me entero de que mi hijo/a es víctima de intimidación, pero él/ella no me ha dicho nada?	29
¿Qué puedo hacer si mi hijo/a me cuenta que es víctima de intimidación?	30
¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a si es víctima de intimidación?	31
¿Es posible que a mi hijo/a lo intimiden por Internet?	31
¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a si es víctima de intimidación por Internet?	32
¿Qué puedo hacer si sé que mi hijo/a es víctima de intimidación y él/ella no quiere que yo intervenga?	33
¿Qué puedo hacer si ya informé en el colegio que mi hijo/a está siendo intimidado/a y parece que no están haciendo nada?	33
¿Qué puedo hacer si mi hijo/a intimida a otros?	34
¿Qué puedo hacer si mi hijo/a me cuenta que es testigo de intimidación?	36
¿Cuándo es necesario buscar ayuda profesional?	37

LINKS **38**

BIBLIOGRAFIA **40**

AUTORES **38**

**intimidación
escolar**
No es un juego, **actuemos ya.**



¿QUÉ ES?










¿QUÉ ES LA INTIMIDACIÓN ESCOLAR?

La intimidación escolar, también conocida como “bullying”, matoneo, “mobbing”, acoso escolar o “tenérsela montada a alguien”, se presenta cuando:

- » Hay agresión de una o más personas contra una o más víctimas.
- » Esta agresión es sistemática y repetida.
- » Hay un desbalance de poder entre quien/es agrede/n y la/s víctima/s; es decir, la víctima es más débil física o socialmente que sus agresores y usualmente no tiene cómo defenderse.

ALGUNOS EJEMPLOS DE INTIMIDACIÓN SE PRESENTAN

CUANDO LOS AGRESORES:

-  Humillan permanentemente a la víctima por sus características personales o se ríen de cualquier cosa que hace (por ejemplo cuando participa en clase).
-  Se burlan siempre de la víctima poniéndole apodosos ofensivos.
-  Le quitan repetidamente las pertenencias personales a la víctima (por ejemplo los libros o la maleta) y las rompen, dañan, esconden o botan.
-  Excluyen sistemáticamente a la víctima de juegos, trabajos en grupo o fiestas.
-  Inventan chismes de la víctima para empeorar su imagen frente a sus compañeros.
-  Le dicen a los demás que no se metan con la víctima, aislándola del grupo.
-  Envían mensajes ofensivos sobre la víctima por Internet u otros medios.
-  Golpean a la víctima permanentemente o amenazan con que lo harán.
-  Insultan a la víctima constantemente.

La
intimidación
trae
consecuencias
graves
para todos.



¿Qué tanto se presenta?




EN EL MUNDO:

Las estadísticas sobre intimidación en el mundo muestran que este fenómeno ocurre frecuentemente. En Noruega se estimó para el año 1983 que uno de cada siete niños estaba implicado en problemas de intimidación, ya sea como agresor o como víctima. Estas cifras son parecidas o incluso superiores en países como Suecia, Finlandia, Inglaterra, Canadá, Japón y España. Para el 2005 en Estados Unidos cerca del 28% de los estudiantes entre 12 y 18 años de edad reportaron haber sido víctimas de intimidación en el colegio.










¿Qué tan grave es?

La intimidación escolar es siempre reprochable y debe ser tomada en cuenta por padres y educadores. Aunque su intensidad puede ser variable, si no se detiene a tiempo, puede traer consecuencias muy graves tanto para las víctimas como para los intimidadores.

POSIBLES CONSECUENCIAS PARA LOS INTIMIDADADORES:

-  *Desarrollo de otras conductas antisociales, como robar.*
-  *Desarrollo de comportamientos violentos en contextos posteriores. Por ejemplo, generar maltrato intrafamiliar.*
-  *Tener el riesgo de involucrarse más fácilmente con pandillas u otros grupos de crimen organizado.*

POSIBLES CONSECUENCIAS PARA LAS VÍCTIMAS:

-  *Pérdida de motivación por ir al colegio.*
-  *Bajo rendimiento académico.*
-  *Desarrollo de conductas agresivas y hostiles como respuesta a sus problemas.*
-  *Deseos de venganza contra los intimidadores.*
-  *Pérdida de amistades.*
-  *Baja autoestima.*
-  *Ansiedad.*
-  *Depresión.*
-  *Riesgo de suicidio.*



¿Qué cree la gente acerca de la intimidación y cuál es la realidad?

Sobre la intimidación escolar se piensan muchas cosas; sin embargo algunas son sólo mitos que poco tienen que ver con la realidad:

MITO: “LA INTIMIDACIÓN NO ES GRAVE... ES COSA DE NIÑOS”.

Realidad: Muchas personas creen que la intimidación es un juego de niños, que es algo común e inevitable que nos ha pasado a muchos. En realidad, si no se detiene a tiempo la intimidación trae consecuencias muy graves.

MITO: “MI HIJO/A ES UNA BUENA PERSONA... ES IMPOSIBLE QUE ESTÉ INTIMIDANDO A SUS COMPAÑEROS”.

Realidad: Cualquier persona, por amable que sea, puede llegar en algún momento a intimidar a otros o a reforzar la intimidación, por ejemplo, riéndose de las burlas. Es importante tener en cuenta que los intimidadores no necesariamente son personas “malas”. De hecho, muchas veces no son conscientes del daño que están haciendo a sus víctimas.

MITO: “LO MEJOR QUE PUEDEN HACER LAS VÍCTIMAS ES DARLE MÁS DURO AL AGRESOR”.

Realidad: Muchos piensan que la única o la mejor opción para las víctimas es responder con más agresión frente a sus intimidadores. Sin embargo, las respuestas agresivas generan usualmente un ciclo de violencia donde los intimidadores responderán maltratando a la víctima aún más.


Mito: “La intimidación forma el carácter, sirve para que los niños aprendan a ser fuertes”.

Realidad: Algunos piensan que los niños o jóvenes aprenden a “ser fuertes” si crecen en un contexto hostil. La realidad es que, al contrario, la intimidación genera ansiedad, baja autoestima e inseguridad en las víctimas.


¿Qué tanto se presenta?

EN COLOMBIA:

En Colombia este fenómeno también es muy frecuente. La prueba Saber, aplicada en el 2005 por el ICFES a estudiantes de 5° y 9° de todo el país, evidenció las altas tasas de intimidación. Según los/las estudiantes, en los últimos 2 meses:

 22% ha sido víctima de intimidación.

 21% ha intimidado.

 53% ha presenciado situaciones de intimidación en su clase.

Estas cifras muestran que hay una gran cantidad de niños/as y jóvenes implicados y por eso deben ser un llamado a que se le preste mayor atención a este problema.

La importancia de ser testigo

El rol de los testigos o terceros es muy importante a la hora de frenar la intimidación; sin embargo, rara vez intervienen por miedo a perder amigos, a que les digan “sapos” o a ser agredidos por los intimidadores. Por esta razón, es importante que usted esté enterado/a de lo que sucede en el colegio de su hijo/a y le enseñe a él/ella cómo actuar asertivamente frente a situaciones de intimidación. Tenga en cuenta que la acción de él/ella puede ser de gran ayuda para evitar que otros sean agredidos si aprende a intervenir de manera asertiva. Ver ¿Cómo puedo enseñarle a mi hijo a defenderse sin agredir? Pág. 20.

MITO: “QUIENES OBSERVAN NO PUEDEN HACER NADA... ES MEJOR QUE NO SE METAN”.

Realidad: Los observadores juegan un papel fundamental en la intimidación ya que pueden detenerla de manera asertiva (firme y segura, pero no agresiva) o aumentarla apoyando al intimidador y quedándose de brazos cruzados.

MITO: “LA INTIMIDACIÓN OCURRE SÓLO EN SECUNDARIA. ANTES SON JUEGOS INOCENTES DE NIÑOS”.

Realidad: Desde preescolar puede presentarse la intimidación. Los niños/as pequeños/as pueden ser muy agresivos y crueles, pero también son los que más pueden aprender a no maltratar a otros y a defenderse sin agresión.

MITO: “LA INTIMIDACIÓN ESCOLAR ES PROBLEMA DEL COLEGIO Y ALLÁ DEBEN ENCARGARSE DE SOLUCIONAR ESTE TIPO DE SITUACIONES”.

Realidad: Si bien es cierto que el colegio debe preocuparse por evitar la intimidación, la familia también juega un papel fundamental en la prevención y el manejo de este tipo de situaciones.

¿CÓMO SÉ SI EN EL GRUPO DE MI HIJO/A HAY INTIMIDACIÓN?

La mejor manera de saber si en el salón de su hijo/a hay intimidación es hablar con él/ella. Pregúntele si ha observado este tipo de situaciones y si de alguna manera se ha visto involucrado/a en ellas. Más específicamente, puede hacerle preguntas como:

- » *¿Y en tu curso todos los niños y niñas tienen amigos?*
- » *¿En tu salón se la tienen “montada” a alguien?*
- » *¿Todos tienen con quién jugar en recreo?*
- » *¿En tu curso hay alguien a quien molestan repetidamente?*
- » *¿En tu curso hay alguien que “se la monta” a otros?*

Recuerde que la intimidación escolar se da en la mayoría de los casos por fuera de supervisión adulta. Es normal que en el colegio o en la casa no se sepa con certeza si el/la niño/a o joven están involucrados en situaciones de este tipo. Por eso, usted debe prestar especial atención a los signos que puedan estar indicando que su hijo/a necesita

una mayor atención. Ver ¿Cómo sé si mi hijo está siendo intimidado? Pág. 13. ¿Cómo sé si mi hijo es propenso a ser intimidado? Pág. 14 y/o ¿Cómo sé si mi hijo intimida? Pág. 16. También es posible que su hijo/a no esté directamente implicado/a en algún caso de intimidación, pero sí que observe situaciones de este tipo, eso quiere decir que no es víctima ni intimidador/a, sino testigo.

¿Cómo sé si mi hijo/a está siendo intimidado/a?

Si su hijo/a presenta algunas de las siguientes características, es posible que esté siendo intimidado/a:

- » *Llega frecuentemente a su casa con morados, cortadas u otros signos de agresión física.*
- » *Llega a la casa con la ropa, libros u otras pertenencias dañadas o rotas.*
- » *No pasa tiempo con sus compañeros de clase fuera del colegio.*
- » *No tiene amigos o tiene un solo amigo.*
- » *No quiere hacer fiestas o celebraciones por temor a que nadie asista.*
- » *No lo invitan a fiestas, reuniones, paseos, etc.*
- » *Manifiesta temor, ansiedad o falta de motivación para ir al colegio.*
- » *Ha disminuido su rendimiento académico y su interés por las tareas del colegio.*
- » *Se ve triste, retraído o deprimido/a todo el tiempo.*
- » *Presenta síntomas de ansiedad (por ejemplo, hiperactividad, exceso de sudoración antes de irse al colegio, insomnio, dificultad para concentrarse).*
- » *Tiene pesadillas o insomnio.*
- » *Se muestra hipersensible o irritable cuando se tocan ciertos temas de sus compañeros o del colegio.*


El valor social de actuar

Además, aprender a frenar situaciones de intimidación es muy importante en la formación de la personalidad moral y en el desarrollo de valores de su hijo/a. La sociedad actual está llena de ejemplos de situaciones en las que se hace daño a otros y en las que los testigos que podrían frenar esas situaciones se mantienen indiferentes.





Si usted identifica algunas de las características que indican que su hijo puede estar siendo intimidado,


trate de acercarse y hablar al respecto. Puede acercarse a él/ella con preguntas como:

 ¿Cómo te fue hoy en el colegio?

 ¿Qué hiciste en el recreo?

 ¿Con quiénes estuviste hoy en el colegio?

 ¿Quiénes de tu salón te agradan?

 ¿Hay alguien en especial en el colegio que no te agrade? ¿Por qué?

- » *Está todo el tiempo de mal humor y a veces presenta reacciones agresivas.*
- » *Pide constantemente la reposición de objetos que se le han perdido.*
- » *Vuelve a la casa sin dinero y no es claro en qué se lo gasta.*

¿Cómo sé si mi hijo/a es propenso/a a ser intimidado/a?

Algunas de las características más comunes que pueden indicar que su hijo/a corre el riesgo de ser intimidado son:

- » *Tiene pocos amigos o ninguno.*
- » *Es ansioso/a.*
- » *Es tímido/a y/o retraído/a.*
- » *Es inseguro/a.*
- » *Si lo/la agreden, se deja o responde muy agresivamente.*
- » *Tiene baja autoestima (se siente poco atractivo/a, poco inteligente, fracasado/a).*
- » *Si es hombre, es más débil o pequeño que el resto de sus compañeros.*
- » *Tiene poca coordinación física (por ejemplo, para los deportes).*
- » *Es hiperactivo/a e inquieto/a.*
- » *Llega a la casa con la ropa, libros u otras pertenencias dañadas o rotas.*
- » *No pasa tiempo con sus compañeros de clase fuera del colegio.*
- » *No tiene amigos o tiene un solo amigo.*
- » *No quiere hacer fiestas o celebraciones por temor a que nadie asista.*
- » *No lo invitan a fiestas, reuniones, paseos, etc.*
- » *Manifiesta temor, ansiedad o falta de motivación para ir al colegio.*

- » Ha disminuido su rendimiento académico y su interés por las tareas del colegio.
- » Se ve triste, retraído o deprimido/a todo el tiempo.
- » Presenta síntomas de ansiedad (por ejemplo, hiperactividad, exceso de sudoración antes de irse al colegio, insomnio, dificultad para concentrarse).
- » Tiene pesadillas o insomnio.
- » Se muestra hipersensible o irritable cuando se tocan ciertos temas de sus compañeros o del colegio.
- » Está todo el tiempo de mal humor y a veces presenta reacciones agresivas.
- » Pide constantemente la reposición de objetos que se le han perdido.
- » Vuelve a la casa sin dinero y no es claro en qué se lo gasta.

Atención:

Si su hijo/a presenta alguna de estas características no necesariamente quiere decir que está siendo intimidado/a, sino que presenta un mayor riesgo que otros niños/as o jóvenes. Usted debe ver si una característica se presenta en su hijo/a de manera aislada o si viene acompañada de muchas otras. Si quiere conocer formas para evitar que su hijo/a sea intimidado/a vaya a la sección de prevención Ver ¿Qué acciones concretas puedo realizar para evitar intimidación escolar? Pág. 20 y/o ¿Qué puedo hacer si me entero de que mi hijo es víctima de intimidación pero no me ha dicho nada? Pág. 29.

Estamos alertas a signos como ansiedad, tristeza, aislamiento y desmotivación.














Si usted sospecha que su hijo/a puede ser intimidador en su colegio,

hable con él/ella. Pregúntele si en su colegio se dan casos de intimidación y en caso de que sí haya, pregúntele qué hace él/ella cuando esto ocurre Ver ¿Qué puedo hacer si mi hijo intimida a otros? Pág. 34.

¿CÓMO SÉ SI MI HIJO/A INTIMIDA?

Si su hijo/a presenta algunas de las siguientes características, es posible que sea propenso a intimidar a otros niños/as o jóvenes en su grupo:

-  1. Le gusta hacer bromas pesadas, poner apodosos o humillar a otras personas.
-  2. En repetidas ocasiones insulta y/o agrede físicamente a otros/as niños/as o jóvenes (pueden ser amigos/as, primos/as, hermanos/as, etc.).
-  3. Si es hombre, es posible que sea más fuerte y grande que el resto de sus compañeros.
-  4. Trata de conseguir lo que se propone por todos los medios, así sea dominando a otros o haciendo amenazas.
-  5. Si trata mal a otros, no se siente mal después.
-  6. Maltrata con frecuencia a los animales.
-  7. Frecuentemente es impulsivo o se pone de mal humor.
-  8. Le cuesta trabajo adaptarse a las normas y seguirlas.
-  9. Tiene amigos involucrados en conductas antisociales (volarse del colegio, peleas, consumo excesivo de alcohol, robos, etc.).
-  10. Cuando habla de sus amigos o compañeros se refiere a ellos de forma despectiva y peyorativa; por ejemplo, diciendo que son bobos, inútiles o que se la dejan montar.
-  11. Le gusta ser popular y llamar la atención.

PREVENCIÓN

Los padres son quienes tienen la mayor posibilidad de prevenir que sus hijos/as sufran la intimidación escolar o contribuyan a ella.

Ser un padre/madre asertivo/a previene los comportamientos agresivos y la intimidación escolar.

Muchos padres piensan que la mejor manera de educar a sus hijos es bajo un esquema de autoridad y "mano dura". Otros piensan que lo mejor es "dejarlos hacer lo que quieran" para que ellos mismos encuentren sus caminos. Sin embargo, existe una alternativa: un padre asertivo se preocupa por conservar la calidez y el afecto al tiempo que mantiene normas y límites con sus hijos. Ser un padre/madre asertivo/a previene los comportamientos agresivos y la intimidación escolar.

Respondemos con claridad y firmeza, pero sin agresividad, somos asertivos.

¿Qué tipo de padre/madre es?

Casi nunca los padres/madres actúan de una sola manera. Usualmente asumimos distintos estilos ante distintas circunstancias. Sin embargo, es útil ser conscientes de los estilos que usamos con mayor frecuencia, sobre todo porque las investigaciones han demostrado que los estilos autoritario, permisivo y negligente pueden tener consecuencias negativas para nuestros hijos/as.

ESTILO AUTORITARIO:

» *Creen que está bien usar la fuerza para educar.*



El estilo asertivo es el que tiene una mayor probabilidad de llevar a que los hijos/as sean socialmente competentes, empáticos y dispuestos a ayudar a los demás.

- » *Piensan que tienen derecho a imponerse sin explicar las razones y sin que el niño/a pueda discutir lo que dicen, por ejemplo: "Las cosas se hacen como yo diga porque yo soy su papá/mamá eso no tiene discusión".*
- » *A veces gritan o usan frases duras e hirientes para hacerse obedecer.*
- » *A veces usan "mano dura" con sus hijos.*
- » *Creer que deben imponer el control y los límites, pero lo hacen de manera arbitraria y agresiva.*
- » *Usan castigos sin sentido o exagerados, como no dejarlos salir al parque "por el resto del año".*

Algunas consecuencias de un estilo autoritario son: hijos miedosos, retraídos y ansiosos o que aprenden que la mejor manera de conseguir lo que desean es imponiéndose y/o agrediendo a los demás.

ESTILO PERMISIVO:

- » *Les cuesta trabajo decirles a sus hijos/as "no".*
- » *Piensan que "quererlos" significa "permitirles hacer lo que quieran".*
- » *Assumen una actitud de "todo vale" con sus hijos/as.*
- » *No los corrigen porque piensan que "pueden traumatizarlos" o "por no generar conflicto".*
- » *No ponen límites ni normas o si existen las normas no exigen que se cumplan.*

Algunas consecuencias de un estilo permisivo son: niños poco tolerantes a la frustración (se enojan con facilidad), algunas veces agresivos, tienen pocos amigos (porque siempre quieren imponer sus intereses sobre los de los demás) y reaccionan de manera desafiante e impulsiva cuando no pueden hacer lo que desean.

ESTILO NEGLIGENTE:

- » *Piensan que a los hijos es mejor "dejarlos solos para que aprendan a defenderse por sí mismos".*
- » *No cuidan a sus hijos porque no tienen tiempo o no están interesados en hacerlo.*
- » *No conocen a los amigos de sus hijos, no saben lo que les pasa en el colegio y no se preocupan por saberlo, por ejemplo no conocen a su profesor/a.*



- » No les demuestran su afecto.
- » Les dicen a sus hijos que “no cuenten con ellos”.
- » No los controlan ni les ponen límites.

Algunas consecuencias de un estilo negligente son: dificultad para establecer relaciones cercanas, comportamientos agresivos, algunas veces comportamientos delictivos, como por ejemplo la vinculación a pandillas.

ESTILO ASERTIVO:

» Mantienen un equilibrio entre el cuidado, el afecto, el control y los límites que los hijos/as deben tener.

» No son quienes dejan a los niños hacer lo que quieran -“llegue a la hora que quiera”- ni tampoco los que imponen su voluntad -“usted no sale porque yo no quiero que salga”- sino que hacen a sus hijos partícipes de las decisiones y acuerdos que existen en casa. Así, por ejemplo, un padre asertivo es quien pregunta a su hijo/a “¿Por qué crees que es importante que llegues temprano a la casa?”.

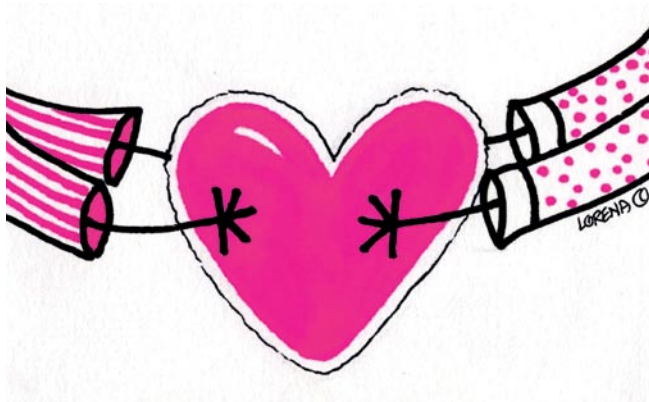
» Escuchan a sus hijos y son flexibles, cuando es apropiado.

» Llevan a sus hijos a que identifiquen las consecuencias de sus comportamientos negativos hacia los demás.

» Desarrollan en sus hijos sentimientos de empatía y comportamientos de ayuda y cooperación Ver ¿Qué puedo hacer para promover que mi hijo se preocupe por los demás y tome acciones para que no lo agredan? Pág. 24.

» Promueven la cooperación en vez de la competencia.

» Son respetuosos, cariñosos y asertivos cuando se dirigen a sus hijos.



Promovemos
la empatía
preguntándonos
¿cómo me
sentiría si
yo fuera él?

¿Cómo enseñarle a mi hijo/a a defenderse sin agredir?

Muchas personas piensan que hay sólo dos maneras de reaccionar ante una agresión: dejarse o responder con más agresión. Afortunadamente existe una alternativa, la asertividad. La asertividad implica defender los derechos de manera clara, firme, segura y sin agredir al otro. Usted puede ayudarle a su hijo/a a aprender a responder asertivamente. Por ejemplo, si a su hijo/a lo llaman “bobo/a”, puede decirle que conteste con voz firme y respetuosa con frases asertivas como: “No me gusta que me diga así” o “Me molesta cuando me llama así”.

En cualquier caso, evite recomendarle que reaccione de forma agresiva con frases como “péguele más duro” o “dígame: oiga más bobo será usted”. Eso puede llevar a que sea agredido/a de manera aún más fuerte.

El estilo asertivo es el que tiene una mayor probabilidad de llevar a que los hijos/as sean socialmente competentes, empáticos y dispuestos a ayudar a los demás.


¿Qué acciones concretas puedo realizar para evitar la intimidación escolar?


¿CÓMO COMUNICARME MEJOR CON MI HIJO/A?

Una buena comunicación con sus hijos/as es fundamental para prevenir o identificar la intimidación. Es muy importante conversar con su hijo/a sobre quiénes son sus amigos/as en el colegio, qué cosas hacen juntos, qué sucede en los salones de clase, qué pasa cuando se encuentran fuera del colegio (en fiestas, paseos, el barrio). Puede preguntarle directamente cómo le ha ido en el colegio, cómo se ha sentido, cómo son sus relaciones con los demás compañeros, siempre con una actitud de escucha e interés.: Ver ¿Cómo sé si en el salón de mi hijo hay intimidación? Pág. 12.

Es común que algunos niños/as y adolescentes respondan brevemente a las preguntas que usted les haga. Por ejemplo, que ante la pregunta “¿cómo te fue hoy en el colegio”, únicamente le contesten “bien”. Ante esto usted puede explorar con más preguntas concretas como “¿Qué hiciste hoy durante el descanso? ¿Con quién hablaste? ¿Y cómo está... (nombre de algún amigo/a)?”.

OTRAS RECOMENDACIONES PARA QUE SE COMUNIQUE MEJOR CON SU HIJO/A:

 Escuche antes de juzgar y evite hacer comentarios con frases como “En mi tiempo no se veían esas cosas que te gustan a ti” o “No te preocupes por eso, que son cosas de niños”. Este tipo de respuestas hace que los hijos/as se alejen y pierdan interés por contar a sus padres lo que viven diariamente en el colegio.

 Capte la atención de su hijo/a y su interés para contarle sus experiencias utilizando estrategias sencillas de escucha activa:

» Hágale preguntas sobre lo que le está contando.

» Demuéstrele que lo/la está escuchando. Puede decirle con sus palabras lo que entendió de aquello que le acaba de decir (“lo que me estás diciendo es que...”)

» Hágale saber que usted entiende por qué se siente de determinada manera en una situación (“entiendo por qué te sientes triste cuando te sucede eso...” o “yo en tu lugar me sentiría también así...”)

Más frases asertivas y agresivas:

SITUACIÓN	RESPUESTA AGRESIVA (en tono desafiante, muy alto e irrespetuoso)	RESPUESTA ASERTIVA (en tono firme, seguro y respetuoso)
A Salomón lo llama "Santontón" todos los días.	"Más tonta será su mamá".	"No me diga así porque me molesta"
Su hijo por andar jugando, riega un jugo de mora sobre el mantel que usted acaba de poner.	"Ah! Qué pereza! Usted como siempre ensucia todo. Eso le pasa por no fijarse".	"Mira, por estar jugando regaste el jugo sobre el mantel nuevo. La próxima vez ten más cuidado o no juegues en la mesa".
A Julieta le inventan que "tienen piojos" y todos los del curso la rechazan por eso.	"Ustedes serán más piojosos tontos estúpidos".	"Me da mucha rabia cuando me dicen eso, porque yo no tengo piojos".
Usted le dejó \$5000 a su hijo/a para que comprara un material que necesita llevar al colegio. Él/ella se los gastó comprando unas láminas de un álbum que está de moda.	"Pues usted verá qué hace... yo no tengo más plata. Es que usted es un desconsiderado, yo me mato trabajando y usted gastándose la plata en bobadas".	"Yo sé que a ti te gustan mucho esas láminas que compraste, pero no vas a poder llevar el material al colegio porque yo ya no tengo más plata. La próxima vez ten en cuenta eso, antes de gastarte el dinero en otras cosas".
Su hijo/a llega a las 7:30 p.m. y usted solo le había dado permiso para llegar a las 6:00 p.m.	"De una vez le digo que usted no se manda solo... Esta casa no es un hotel ¿qué pensó?".	"Estaba preocupado/a. ¿Por qué llegaste tarde? Tú sabes que me afana saber donde estás. La próxima vez avisarme y no incumplas más los acuerdos que tenemos".
A Santiago le pegan cocotazos (golpes en la cabeza) mientras juegan fútbol en el colegio.	"Oigan brutos... no ven que me duele! No me peguen más o les meto un puño a la salida".	"En serio, no me peguen que eso duele".
A Mía le dicen que es una "marimacha" porque se la pasa solo con niños.	"¿Qué les pasa...? No me saquen la piedra... yo me la paso con el que se me dé la gana y punto".	"Yo no soy ninguna marimacha, así que no me digan eso porque me enoja. Además yo no voy a dejar a mis amigos".

Más frases asertivas y agresivas:

<u>SITUACIÓN</u>	<u>RESPUESTA AGRESIVA</u> (en tono desafiante, muy alto e irrespetuoso)	<u>RESPUESTA ASERTIVA</u> (en tono firme, seguro y respetuoso)
A Natalia le molesta que sus compañeros la llamen todos los días “nata de leche”.	“Ninguna nata de leche, si me siguen diciendo así los mando a cascar”.	“No me digan más así. A nadie le gusta que se burlen del nombre”.
Las amigas de Sarita le dicen repetidamente que ella es una boba porque sale con muchachos de su edad y no con mayores.	“De malas, yo no soy una fácil como ustedes que se meten con cualquiera, además me resbala todo lo que digan”.	“A mí no me gusta salir con gente mayor. De verdad no me molesten más”.
A Pacho le pegan e insultan todos los días en el colegio porque no juega fútbol sino que hace gimnasia olímpica.	“Ábranse, yo hago lo que se me de la gana”.	“No me moleste más. Yo puedo hacer el deporte que a mí me gusta”.
A Jeison lo llaman “enano” porque es más bajito que el resto de sus compañeros.	“Al menos no soy un tonto largo como ustedes”.	“Ya no es chistoso que me sigan diciendo así”.
Hoy es el turno de su hijo de lavar la losa y en la noche aún no ha lavado la losa del almuerzo.	“¿Nada que lava la losa? Es que a usted todo toca decírselo 20 veces ¿Es que no entiende?”.	“Oye, recuerda que hoy te toca lavar la losa a ti. Dime dentro de cuánto tiempo la vas a lavar”.



A Loreto lo acaban de llamar "Loreto Tontolete" como todos los días... Está pensando en cómo responder....



RESPUESTA AGRESIVA

Más Tontoletes serán ustedes. A mí no me jodan más!

RESPUESTA PASIVA

mmmm... no me digan eso

RESPUESTA ASERTIVA

No. A mí no me gusta que me llamen así. Dejen de decir eso por favor.



¿Cómo enseñarle a mi hijo/a a defender a otros asertivamente?


Ser asertivo también significa defender los derechos de los demás. Si su hijo/a es testigo de situaciones de intimidación, usted puede enseñarle estrategias asertivas que le permitan frenar esas situaciones. Dígale que puede dirigirse al intimidador con frases como “No haga eso. Mire cómo se siente”, o “Ya déjelo tranquilo, que eso lo hace sentir mal”. Si su hijo/a argumenta que no se atreve a intervenir porque de pronto le “dan más duro”, muéstrele que hay mecanismos de denuncia como contarle a un profesor/a o describir la situación en una carta.


Ver ¿Qué puedo hacer si mi hijo me cuenta que es testigo de intimidación? Pág. 36.


¿Qué puedo hacer para que mi hijo/a se preocupe por los demás?


Es importante que usted desarrolle en su hijo/a la capacidad de sentir, entender y preocuparse por lo que sientan los demás, es decir que lo ayude a desarrollar su empatía. Así evitará que él/ella intimide o que contribuya a la intimidación quedándose de brazos cruzados.


HAY VARIAS ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A DESARROLLAR EMPATÍA EN SU HIJO/A:

 Pregúntele cómo cree que se sienten las víctimas en una situación de intimidación y también pregúntele cómo se sentiría él/ella si fuera una víctima. Hágale caer en cuenta de que su comportamiento puede ayudar a mantener o aumentar la situación por ejemplo con preguntas como “¿qué crees que pasa si tú te ríes cuando se la montan a...?”

 Con los pequeños, puede leer cuentos o aprovechar situaciones reales para preguntarles por las emociones de quienes son maltratados. Por ejemplo, ante situaciones de agresión, usted puede preguntarle: “¿Cómo crees que se siente esta persona cuando los demás se burlan de él/ella?”


 Si su hijo/a lastima a otra persona, sin regañarlo/a pídale que piense en cómo se siente la otra persona.


 Con frecuencia los niños/as y adolescentes tratan mal especialmente a quienes consideran diferentes. Es fundamental poder conversar con sus hijos/as sobre su relación con aquellos a quienes, por su origen cultural y geográfico, por sus intereses, por su apariencia física o por cualquier otra razón pueda considerar diferentes. En esos casos, es fundamental desarrollar empatía frente a ellos.


 Si su hijo/a usa mucho el Internet, hable con él/ella sobre cómo se tratan cuando se comunican virtualmente. Pregúntele si algunos son víctimas de ataques con mensajes ofensivos o comentarios hirientes, y cómo cree que se sienten. Puede hacerle preguntas como “¿Cómo te sentirías tú si alguien pone en Internet un comentario hiriente sobre ti?”.


¿CÓMO PROMOVER QUE MI HIJO/A TENGA AMIGOS?

Tener amigos es uno de los principales factores protectores ante la intimidación. ¿Cómo sé si mi hijo/a es vulnerable a ser intimidado/a?. Usted puede ayudar a su hijo/a a establecer relaciones de amistad:

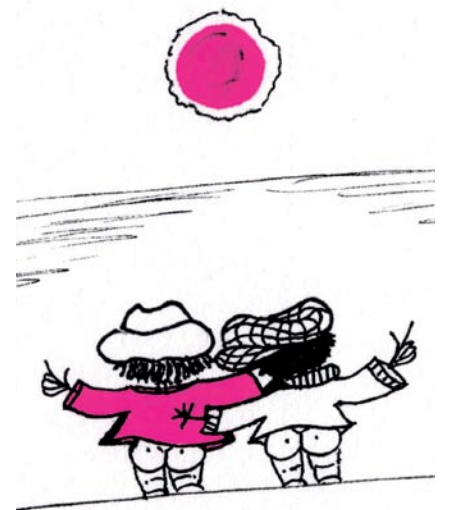
 Invitando a otros niños/as (del colegio, del barrio, los primos o hijos de sus amigos) a su casa para que interactúen con su hijo/a y compartan diferentes actividades, por ejemplo jugar en el parque o ver películas.

 Inscribiéndolo/a en clases de música, deporte, danza, teatro, etc. donde pueda interactuar con personas de su edad. Es importante que su hijo/a esté de acuerdo y le guste la actividad. Así podrán interactuar con algunos que tienen intereses similares. Además, esto le ayuda a establecer amistades en espacios alternos, lo cual es un alivio cuando le cuesta trabajo tener amigos en el colegio.

 Contándole cómo hizo usted amigos cuando estaba pequeño, de qué cosas hablaba, cómo eran sus gestos corporales al interactuar con otros (por ejemplo: mirar a los ojos), qué actividades hacía con ellos o simplemente cómo se acercaba para empezar el contacto.

 Usted también puede contribuir a prevenir la exclusión social apoyando a sus hijos para que integren e incluyan en sus grupos a quienes comúnmente están aislados. Para esto, es recomendable que usted empiece por sensibilizar a su hijo/a sobre las consecuencias de excluir a otros. Haga preguntas como “¿Cómo te sentirías tú si nadie quisiera estar contigo en los recreos?”. Así ellos pueden empezar a idear estrategias para integrar a otros, por ejemplo invitándolos a jugar o empezando conversaciones con ellos.

Acá ninguno está solo, todos tienen grupo de trabajo y son invitados a las fiestas





¿Qué puedo hacer si mi hijo/a no me permite meterme en sus cosas?

Algunos hijos/as, especialmente en la adolescencia, prefieren que sus padres se mantengan distanciados de su vida social. Por ejemplo, es común encontrarse con la frase “Mami, déjame... yo veré qué hago”. Esta actitud es típica de varios adolescentes -no solo del suyo-; y no significa que usted tenga que quedarse de brazos cruzados. Aquí es esencial hacerle saber a su hijo/a que usted está ahí, disponible si necesita que le ayude en algo.

PARA PROMOVER QUE SU HIJO/A ADOLESCENTE TENGA AMIGOS USTED PUEDE AYUDAR ASÍ:

» *Permitiendo y promoviendo que los amigos de su hijo/a vayan a su casa.*

» *Siendo amable cuando los amigos llamen o visiten a su hijo/a.*

» *Llevándolo/a a los sitios de encuentro, obviamente si él/ella se lo permite pues a veces esto los puede hacer ver ante sus amigos como “niños/as chiquitos”*

» *Sugiriéndole actividades que puede realizar para interactuar con personas de su edad (por ejemplo, ir a un concierto de su música favorita).*

Tenga en cuenta que si usted emite juicios negativos sobre los amigos de sus hijos, puede terminar alejándolo y haciendo que no le cuente más. Por ejemplo, frases como “A mí no me gusta esa muchachita que viene a visitarte” pueden cerrar una puerta de comunicación con su hijo/a que es difícil de abrir.

En cambio, frases como “¿Cómo te sientes cuando estás con tu amigo/a?” permiten acercarse para explorar con ellos sus relaciones sin que los hijos/as se sientan juzgados.



La intimidación duele y hace mucho daño, nosotros no dejamos que ocurra.





Más frases para acercar o alejar a su hijo/a:

FRASES PARA ALEJAR A SU HIJO/

A...

(con un tono de “regaño” o irónico que suena a que lo/a está juzgando)

“Mire a ver si consigue amigos, que usted se la pasa todo aburrido en la casa, metido en su cuarto”.

“Cuando vaya a traer a todos esos muchachitos olvídense de que yo los voy a atender... ni que fueran mis hijos”.

“Usted como que no quiere invitar sino a sus amiguitos los peliones a la fiesta ... claro, pero al resto de niños no”.

“Usted como siempre tan odiosa... por eso no tiene amigos. Siempre tan seria con la hija de la vecina, mire a ver si un día de estos la invita a la casa”.

FRASES PARA ACERCAR A SU

HIJO/A...

(Con un tono más bien cálido y siempre con actitud de escucha más que de juzgarlo/a)

“Cuando quieras hacer una reunión de amigos avísame y yo te ayudo con todo”

“Tú sabes que tus amigos son bienvenidos... ¿Puedes atenderlos tú? Es que yo tengo mucho por hacer”

“He oído que tu amigo anda en malos pasos, pero antes de creer cualquier cosa quiero preguntarte lo que tú piensas”.

“La hija de la vecina se ve que es buena gente ¿Te gustaría invitarla a la casa un día de estos?”.

Es importante aprovechar momentos de calma para explorar diferentes opciones de manejar la rabia, ya que así podrán pensar mejor.



¿Cómo manejar la rabia?

A veces la intimidación se inicia cuando alguien no sabe manejar bien su rabia. Usted puede ayudarle a su hijo/a a aprender a manejar la rabia. Puede decirle a su hijo/a que es natural sentir rabia frente a determinadas situaciones, que es necesario buscar el momento adecuado para expresarla, y que hay momentos que es indispensable controlarnos para no empeorar la situación. Entre los dos pueden pensar en mecanismos saludables para controlar la rabia. Es importante aprovechar momentos de calma para explorar diferentes opciones de manejar la rabia, ya que así podrán pensar mejor.

ALGUNAS TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA RABIA:

Para Niños...

TUGA LA TORTUGA

Tuga la tortuga es una estrategia que sirve para manejar la rabia en momentos difíciles. Consiste en imaginarse que uno se mete en su caparazón de tortuga (de hecho, los niños juntan sus brazos por encima de su cabeza) y solo sale de su caparazón cuando se le pasa la rabia

Para Adolescentes...

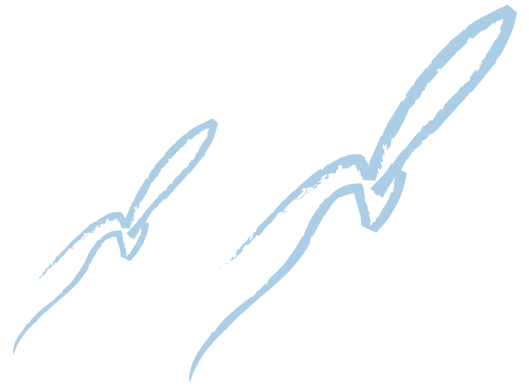
Es recomendable que le pida a su hijo/a que se imagine muchas alternativas para controlar su rabia. Dígame que por ejemplo intente dar muchas ideas y haga una lista sobre lo que podría hacer cuando sienta rabia. Luego evalúe con su hijo/a cuál o cuál/es puede(n) funcionar para él/ella (que no sean conductas agresivas como por ejemplo “Gritar a quien me hizo enojar”)... e invítelo/a a que le ponga nombres divertidos o lo asocie a algún símbolo concreto. Por ejemplo si la estrategia es respirar profundamente varias veces, pueden llamarla “Respibomba”. Esto permite que sea más fácil recordar la estrategia en un momento de intensa rabia.... Usted puede decirle a su hijo/a “acuérdate de la Respibomba”...






Algunas ideas son:

 *Distraerse pensando en lo que hará el próximo fin de semana*

 *Alejarse y escuchar su música favorita, mientras le pasa la rabia*

 *Meditar*



-  Salir a caminar o a correr para distraerse
-  Pensar en alguien que quiera mucho
-  Imaginar que la rabia disminuye por ejemplo como si un hielo se derritiera
-  Tomar aire y retenerlo por un tiempo, luego soltarlo
-  Repetir mentalmente alguna frase que les ayude a calmarse como por ejemplo decirse a si mismos “supéralo” ó “me voy a tranquilizar”

MANEJO

Su hijo puede aprender a manejar situaciones de intimidación escolar asertivamente y usted puede apoyarlo en el proceso de acabar con estas situaciones.

¿Qué puedo hacer si me entero de que mi hijo/a es víctima de intimidación, pero él/ella no me ha dicho nada?

Si usted ha identificado que su hijo/a tiene algunas características o comportamientos típicos de un estudiante que está siendo intimidado o si alguien más le ha contado (un profesor, un amigo, etc.), tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

» *No se sienta culpable porque su hijo/a no le haya contado; es posible que haya decidido mantener silencio por miedo a las represalias que pueda tomar quien lo intimida si se entera de que él/ella ha divulgado la situación.*

» *Busque momentos de confianza en los que su hijo/a se sienta lo suficientemente seguro/a para hablar sobre la situación.*

» *Inicie la conversación con su hijo/a hablando de los aspectos típicos de la intimidación. Le puede contar, por ejemplo, que algunas personas grandes o fuertes suelen molestar a una menos fuerte o más pequeña. De esta manera su hijo/a podrá identificar si está o no involucrado/a en una situación similar. Ver ¿Qué es la intimidación escolar? Pág. 9. Si es posible, cuénteles una situación en la que usted o una persona cercana a él/ella haya sido víctima de intimidación*



Recientemente algunos colegios se están preparando para manejar la intimidación escolar. En cualquier caso, es importante hablar con las directivas y profesores sobre el tema, analizar si el colegio tiene alguna política al respecto y estudiar lo que otros colegios han hecho en situaciones similares. También es recomendable llevar un registro escrito de las acciones solicitadas y las que adopte el colegio.


escolar, para que su hijo/a pueda ver que no es la única persona que ha vivido este tipo de experiencias.


» Reconozca como válidos y comprensibles los sentimientos de miedo o ansiedad que él/ella puede tener y dígame que para que usted pueda ayudarle a poner fin a esta situación necesita conocer qué es lo que está pasando.


» Su hijo/a puede no sentirse listo para compartir su experiencia. Si éste es el caso, hágale saber que usted está preocupado/a por esa situación y que en el momento en el que él/ella decida hablar al respecto, usted estará dispuesto a escucharlo/a. En todo caso continúe haciendo seguimiento constante a la situación sin presionarlo.


¿Qué puedo hacer si mi hijo/a me cuenta que es víctima de intimidación?


Mantenga la calma. Su primera reacción es la señal que le permitirá a su hijo/a establecer si se puede sentir cómodo o no compartiendo estas situaciones con usted, por lo que es importante que lo haga sentir seguro, valorado y con la confianza en que podrá mantener el control de la situación.


 Permita que su hijo/a se desahogue y exprese todo lo que desee sobre la situación.

 Escúchelo/a con atención y hágale muchas preguntas. Demuéstrele que usted lo está escuchando y que lo que él/ella le cuenta es muy importante para usted.

 Averigüe si la situación por la que pasa es realmente de intimidación o si, por el contrario, es una situación aislada de agresión entre amigos, ya que el manejo que se le debe dar a ambas situaciones es diferente.

 Hágale preguntas y reflexione con él/ella acerca de lo que haya hecho para intentar frenar la intimidación. Pregúntele si lo que ha hecho ha funcionado o no, si alguien le ha ayudado o le puede ayudar, etc.

 Para reforzar la autoestima de su hijo/a, valore sus acciones positivas, como puede ser, por ejemplo, que haya buscado quedarse con sus amigos para alejarse de quien lo intimida.

 Evite hacer sentir culpable a su hijo/a por la situación con frases como “Es que usted siempre se la deja montar”. Recuerde que esta es una situación difícil para su hijo/a y una reacción de este estilo puede empeorarla aún más.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a si es víctima de intimidación?

Empiece a crear con su hijo/a estrategias para frenar la intimidación. Inicie por preguntarle lo que él/ella ha pensado que deberían hacer.

Piense, con su hijo/a, en actividades para fortalecer sus amistades o para crearlas si no las tiene.

Sugérela formas asertivas de reaccionar y estrategias para manejar la ira que le puede producir la situación. Ver [¿Qué acciones concretas puedo realizar para evitar la intimidación escolar?](#) Pág. 20.

Si su hijo/a está de acuerdo, contáctese con el colegio y póngalo al tanto de la situación.

Comente lo que usted está haciendo en casa para ayudar a su hijo/a e intente trabajar con ellos de manera coordinada. Averigüe si en el colegio hay alguna política especial frente a casos de ese estilo y pida que lo/a mantengan informado/a de lo que se está haciendo para frenar la situación.

Una labor coordinada con el colegio facilitará el tratamiento que se le dé a la situación.

Recientemente algunos colegios se están preparando para manejar este tipo de situaciones. En cualquier caso, es importante hablar con las directivas y profesores sobre el tema, analizar si el colegio tiene alguna política al respecto y estudiar lo que otros colegios han hecho en situaciones similares. También es recomendable llevar un registro escrito de las acciones solicitadas y las que adopte el colegio.

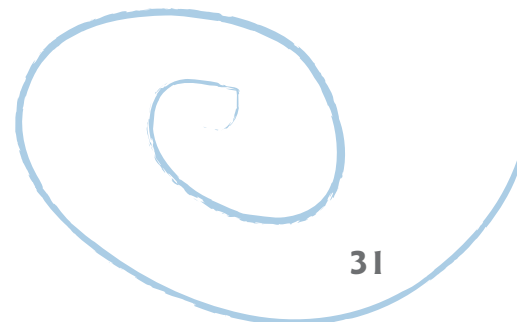
¿Es posible que a mi hijo/a lo intimiden por Internet?

El Internet también es usado como un medio que facilita la intimidación de una manera más anónima y alejada de la víctima, lo cual hace más difícil que el/la intimidador/a se dé cuenta del daño que le está haciendo a la víctima. Esta forma de intimidación puede darse a través de acciones como:

» Envío de mensajes ofensivos o amenazantes a través del correo electrónico, de servicios de mensajería instantánea (Messenger) o del teléfono celular.

» Envío de mensajes ofensivos a otros estudiantes usando la identidad de la víctima como remitente.

» Colocación en páginas de acceso público (Facebook, hi5, etc.) o circulación a través de correos electrónicos de mensajes ofensivos sobre la víctima o de imágenes vergonzosas de la misma.



**Es problema del colegio?
De los padres?
De los estudiantes?
Todos tenemos que aportar para evitar la intimidación.**

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a si es víctima de intimidación por Internet?

Para empezar, es importante que usted sepa con quiénes chatean sus hijos/as, qué páginas visitan, si tienen una página personal, si publican fotos de sí mismos o no, o si participan de algún tipo de foro o blog. Esta información le permitirá brindarle una mejor ayuda a su hijo/a. Recuerde que en este tipo de situaciones la confianza que su hijo/a tenga en usted es clave.

Teniendo en cuenta la lejanía que brinda el Internet, su hijo/a puede estar tentado a responder de manera agresiva a quien lo intimida. No permita que esto suceda; al igual que en la intimidación en el colegio, responder agresivamente puede llevar a que la situación empeore.

Al igual que en los casos de intimidación en el colegio, es importante que usted no recrimine a su hijo/a por la situación sin haber hablado con él/ella. Un ejemplo de esto es castigarlo/a al encontrar un mensaje agresivo en su correo, sin averiguar si fue él/ella quién inició la agresión o si estaba respondiendo, aunque de manera errada.

Los mensajes pueden ayudarle a su hijo/a a identificar al intimidador, así que pídale que no los borre, guárdelos en una carpeta especial para esto.

Los servicios de correo electrónico y los de mensajería instantánea proveen la opción de elegir quién puede enviarle mensajes a su hijo/a. Si han identificado el nombre de usuario del intimidador, bloquéelo en la cuenta de correo de su hijo/a (o pídale que él/ella mismo/a lo bloquee) para impedirle que siga enviándole mensajes.

Si la situación continúa, invite a su hijo/a a que cambie su cuenta de correo y sólo la dé a personas de su confianza.

Pueden iniciar una investigación formal en el colegio o, en casos extremos, hacer una denuncia legal. Hoy en día existen medios tecnológicos para ubicar a quien emite correos electrónicos anónimos.

Hable con su hijo/a y contacte al colegio para saber si estos incidentes están relacionados con algún problema de intimidación física o verbal en el colegio. Si es así, trabaje de manera conjunta con ellos para frenar la intimidación [Ver ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si es víctima de intimidación? Pág. 31.](#)

¿Qué puedo hacer si sé que mi hijo/a es víctima de intimidación y él/ella no quiere que yo intervenga?

Es importante que su hijo/a sienta que tiene poder de decisión frente a lo que va a suceder después de que le ha confiado la situación, así que es importante que usted no inicie ninguna acción si él/ella no está de acuerdo.

Converse con su hijo/a e indague acerca de las razones que lo/a llevan a no querer que usted intervenga. Tras conocer sus temores, intente generar estrategias de intervención que no tengan las consecuencias a las que su hijo/a teme: por ejemplo, si su hijo/a no desea que usted intervenga porque tiene miedo a que en el salón lo llamen "sapo", piense con él/ella en estrategias de denuncia que puedan ser anónimas.

Enfatice que la intimidación no es aceptable y que se debe hacer algo para frenarla. Igualmente, asegúrele que sin importar la estrategia que decidan poner en práctica, él/ella puede contar con usted siempre que lo necesite.

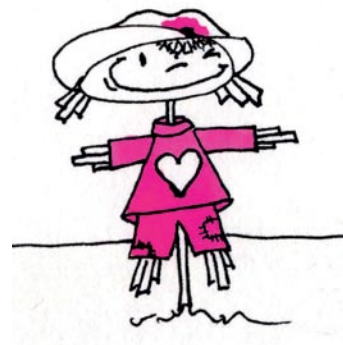
Diga a su hijo/a que es necesario detener la situación porque lo mismo le puede estar pasando a otros estudiantes. Una forma de ayudar para que esto no le siga pasando a nadie es hacer algo para detener la situación que él/ella está viviendo.

Tras elegir una estrategia para frenar la intimidación, haga seguimiento a lo que sucede y mantenga conversaciones seguidas con su hijo/a para saber qué tan efectiva está resultando la estrategia.

¿Qué puedo hacer si ya informé en el colegio que mi hijo/a está siendo intimidado/a y parece que no están haciendo nada?

Cerciórese de que es cierto su supuesto de que el colegio no desea colaborar: converse con los docentes y con las directivas para saber si han tomado alguna acción frente a la intimidación y, si es posible, sugiera algunas acciones. Espere un tiempo prudencial para ver los efectos de las acciones tomadas.

Si sigue sintiendo que el colegio no colabora, busque el apoyo de por lo menos uno de los estamentos del colegio (padres, directivas, profesores, representantes estudiantiles, etc.), ya que si alguien empieza a apersonarse del problema, poco a poco se empezará a generar conciencia de la importancia del mismo, lo cual facilitará que otras personas se sumen a este esfuerzo. Es importante ser concreto en el tipo de intimidación del que está siendo víctima su hijo/a, pida a alguien del colegio que escuche a su hijo/a y si lo considera necesario deje constancia por escrito.



Acá ninguno está solo, todos tienen grupo de trabajo y son invitados a las fiestas



En la medida de lo posible sugiera acciones en las que su hijo/a repare el daño hecho; por ejemplo, sugiera que le ofrezca disculpas a la víctima y la incluya en otro tipo de actividades.

Si no encuentra apoyo en ninguno de los estamentos del colegio, contacte a otros padres y coménteles lo que está sucediendo en el colegio (en la medida de lo posible no explicita el nombre de los/las intimidadores, ya que esto puede contribuir a estigmatizarlos y a generar resentimiento). Únase con ellos para que todos juntos exijan que el colegio tome acciones para manejar esta situación.

Si definitivamente, después de intentar lo anterior, el colegio no colabora y continúa la intimidación, usted podría empezar a pensar, junto con su hijo/a, en la posibilidad de un cambio de colegio. Aunque es muy importante que el colegio reconozca la importancia del tema y haga algo al respecto, la seguridad y el bienestar físico y mental de su hijo/a está primero y si se le dificulta mucho convencer al colegio de la gravedad de la intimidación, o si las acciones tomadas no son suficientemente efectivas, es posible que esa seguridad esté en riesgo.

En caso de que decida cambiar a su hijo/a de colegio, es importante que usted ponga en práctica algunas de las estrategias sugeridas para prevenir que la situación se repita en su nuevo colegio

Aun si no encuentra apoyo del colegio, no es recomendable hablar directamente con los padres de quien intimida, ya que enterarse de la participación de su hijo/a en este tipo de situaciones inicialmente puede generar incredulidad y posteriormente rabia, por lo que la situación puede escalar a un conflicto entre padres acerca de quién está diciendo la verdad. Ver [¿Qué acciones concretas puedo hacer para evitar la intimidación escolar? y/o \[¿Cómo comunicarme mejor con mi hijo?\]\(#\)](#)
Pág. 20



¿Qué puedo hacer si mi hijo/a intimida a otros?

SI USTED SE ENTERÓ DE QUE SU HIJO/A INTIMIDA A OTROS:

Aunque puede ser una situación emocionalmente difícil, es importante que usted mantenga la calma.

Escuche atentamente lo que el colegio tiene que decir frente a la conducta de su hijo/a y luego contraste esta versión con la de él/ella sin recriminarlo o culpabilizarlo. Nada justifica la agresión, pero conocer qué es lo que su hijo/a está pensando sobre la situación, y cómo la justifica, le brindará más herramientas para manejarla adecuadamente.

Inicie preguntándole si sabe algo de la situación del estudiante intimidado y pídale que le cuente qué es lo que sucede con él/ella.

Busque desarrollar empatía en su hijo/a hacia la víctima, preguntándole si se ha

dado cuenta o si se imagina cómo se siente la víctima en esa situación o cómo se sentiría él/ella si estuviera en su posición. Ver ¿Qué puedo hacer para promover que mi hijo/a se preocupe por los demás? Pág. 24

Si su hijo/a comenta que la víctima se merece la intimidación (con comentarios como “es que él es un niño” o “ella empezó”), enfatice las consecuencias que puede tener en la víctima una conducta de este tipo y explíquelo que debido a esto la intimidación no es una conducta aceptable. Ver ¿Qué tan grave es? Pág. 10.

Genere en casa un ambiente que refuerce en su hijo/a la idea de que la intimidación (y cualquier tipo de agresión o maltrato) es inaceptable en cualquier situación. Analice si en el entorno que rodea a su hijo/a se dan acciones que le puedan hacer creer que la agresión es una conducta aceptable (por ejemplo, cuando él/ella ha sido víctima de una agresión ¿se le dice que se defienda agresivamente, que no se deje?) y haga lo posible por generar cambios en ese entorno.

Tras oír su recuento de la situación, pida a su hijo/a que piense en algunas acciones que él/ella puede realizar para contribuir a que la intimidación se detenga. Este tipo de acciones deben ser claras y concretas. Un ejemplo de una acción clara es “no inventaré más rumores contra ese niño/a”. Evite los compromisos irreales o abstractos, como “respetaré más a mi compañero/a”.

Como mínimo, invite a su hijo/a a que deje de intimidar y mantenga una convivencia pacífica con la víctima. Es decir, no es necesario que sean amigos, pero sí que cese la agresión.

Pregúntele a su hijo/a si él/ella es quien usualmente inicia la intimidación, o si él/ella termina apoyando lo que otros inician. Si son otros los que inician la intimidación, analice con su hijo/a cómo hacer para no dejarse llevar por la presión del grupo. Piensen en formas asertivas para pedirle a los de su grupo que paren la intimidación, como “oigan, él/ella está sufriendo, dejémoslo/a tranquilo/a”.

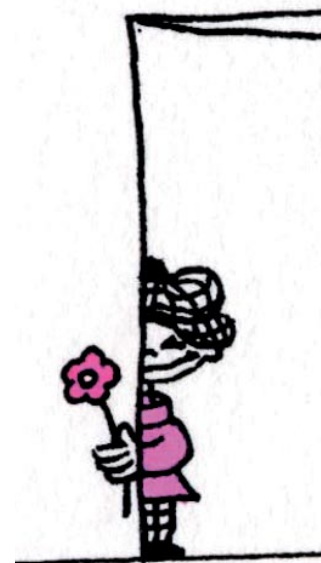
En la medida de lo posible sugiera acciones en las que su hijo/a repare el daño hecho; por ejemplo, sugiera que le ofrezca disculpas a la víctima y la incluya en otro tipo de actividades.

A veces la intimidación está relacionada con falta de supervisión por parte de los padres/madres. Si éste es el caso, es importante que usted busque supervisar más las actividades de su hijo/a, por ejemplo, conociendo quiénes son sus amigos/as, qué hace en el tiempo libre, etc. Si su hijo/a está de acuerdo, facilite en su hogar espacios de reunión de tal manera que pueda conocer a sus amigos/as. Ver Frases para alejar/acercar a su hijo Pág. 27

Comuníquese con el colegio y busque trabajar conjuntamente con ellos, planeando estrategias para frenar la intimidación tanto desde la casa como desde la institución educativa.



Propicie relaciones sanas y constructivas



Motive a su hijo/a a que plantee y ponga en práctica estrategias que le permitan proteger y defender a la víctima de la intimidación escolar.

¿Qué puedo hacer si mi hijo/a me cuenta que es testigo de intimidación?

Valore la confianza que su hijo/a ha tenido en usted y el interés que muestra por el bienestar de sus compañeros y asegúrele que usted hará lo posible por ayudarlo a manejar esa situación. Puede decirle frases como: “Me gusta mucho que te preocupes tanto por tu compañero/a como para contarme qué es lo que pasa con él/ella”.

Converse con su hijo/a acerca de las consecuencias negativas que puede tener la intimidación escolar [Ver “¿Qué tan grave es?” Pág.10,] y resalte que este tipo de conductas no tiene ninguna justificación. Analice con él/ella qué sucede cuando se queda mirando la situación, cuando se ríe o cuando la alienta o “hace barra” y analicen juntos qué tipo de acciones pueden reemplazar éstas para contribuir a que la intimidación pare.

Si su hijo/a está de acuerdo, informe al colegio acerca de la situación para que se tomen acciones al respecto. Si inicialmente no está de acuerdo, intente averiguar cuáles son sus razones para no informar. Piense con él/ella en la responsabilidad que tienen de actuar a favor de quien está sufriendo la intimidación.

Busque llevar a que su hijo/a reconozca el dolor que puede sentir la víctima en esa situación. [Ver “¿Qué puedo hacer para promover que mi hijo/a se preocupe por los demás?” Pág.24].

Motive a su hijo/a a que plantee y ponga en práctica estrategias que le permitan proteger y defender a la víctima de la intimidación escolar. Enséñele cómo ser asertivo y a intervenir en momentos de intimidación con frases como: “No lo moleste más, ¿no ve que a él no le gusta?”. Ver ¿Cómo puedo enseñarle a mi hijo a defender a otros de manera asertiva? Pág. 24.

Hable con su hijo/a sobre cómo responderles a quienes dicen que meterse es ser sapo.


Pida a su hijo/a que invite a otros compañeros a defender asertivamente a la víctima, especialmente en casos en los que puede ser riesgoso que él/ella intervenga solo/a.


Invite a su hijo/a a integrar a la víctima a su grupo de amigos. Es posible que debido a que la víctima suele ser rechazada por los estudiantes, su hijo/a inicialmente se muestre poco dispuesto/a a incluirla en su grupo de amigos, así que sugiérale empezar con aproximaciones cortas (por ejemplo, una conversación casual) que le permitan empezar a conocerlo/a y reconocer algunas cualidades que posteriormente vayan facilitando que él/ella decida empezar a incluirlo/a.

¿Cuándo es necesario buscar ayuda profesional?

Recuerde que la intimidación no se acaba de un momento a otro. Los cambios en los comportamientos de víctimas y de intimidadores no son inmediatos sino que suceden en un proceso, por lo que requieren de tiempo. Pero si usted siente que ya ha pasado demasiado tiempo y ha ensayado varias estrategias sin que la situación mejore, empiece a pensar en otras estrategias, como buscar la ayuda de un/a psicólogo/a.


BUSQUE AYUDA SI OCURRE ALGUNA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES, NO ESPERE A QUE SE CUMPLAN TODAS:

 Si su hijo/a es víctima de intimidación y se sigue viendo triste y desmotivado, no sólo en relación con el colegio sino en general.

 Si su hijo/a es víctima y lo encuentra nervioso y ansioso frente a lo que puede pasar en el colegio y reacio a seguir asistiendo.

 Si su hijo/a empieza a expresar deseos de venganza frente a quien lo intimida.

 Si su hijo/a empieza a expresar deseos de hacerse daño a sí mismo.

 Si su hijo/a es intimidador/a y sigue manteniendo la intimidación, sería adecuado que busque ayuda profesional que le permita a él/ella cuestionar las creencias que tiene acerca de la agresión y a encontrar nuevas formas de destacarse.



Si usted siente que ya ha pasado demasiado tiempo y ha ensayado varias estrategias sin que la situación mejore, empiece a pensar en otras estrategias, como buscar la ayuda de un/a psicólogo/a.

Links

Para obtener más información sobre la intimidación escolar, visite:

EN ESPAÑOL:

- » <http://www.acosoescolar.enfo/index.htm>
- » <http://www.stopbullyingnow.hrsa.gov/es/indexAdult.asp>
- » http://www.kidshealth.org/parent/en_espanol/emociones/bullies_esp.htm
- » <http://www.eluniversal.com/estampas/anteriores/100705/psicologia.shtml>
- » <http://www.psicopedagogia.com/bullying>
- » <http://www.guiainfantil.com/educacion/escuela/acosoescolar/prevencion.htm>
- » <http://www.guiainfantil.com/educacion/escuela/acosoescolar/papelpadres.htm>

EN INGLÉS:

- » <http://www.oecd-sbv.net/>
- » <http://www.stopbullyingnow.hrsa.gov/index.asp>
- » <http://www.aboutourkids.org/aboutour/articles/bullies.html>
- » <http://www.yesican.gov/drugfree/prevention.html>
- » <http://www.bullying.co.uk/index.php>
- » <http://www.kidscape.org.uk/parents/index.asp>
- » <http://www.mothersover40.com/bullying.html>
- » http://seven.com.au/sunrise/fact_050727_bullying
- » http://operationrespect.org/parents/parents_overview.php
- » http://mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/bullying/SVP-0052_18-27.pdf
- » <http://pubs.cas.psu.edu/freepubs/pdfs/ui368.pdf>



Para obtener más información sobre la intimidación escolar por Internet (“cyberbullying”), visite:

- » <http://www.cyberbully.org/cyberbully/docs/cbnparent.pdf>
- » <http://www.stopeyberbullying.org/index2.html>

Para consultar información específica sobre cómo desarrollar asertividad en su hijo/a:

- » <http://www.kidscape.org.uk/parents/assertiveness.html>

Para conocer más sobre los estilos parentales y manejo/desarrollo de emociones:

- » http://www.inteligenciaemocional.org/aplicaciones_practicas/educar_con_inteligencia_emocional.htm

Para que su hijo aprenda más sobre cómo manejar su ira:

- » http://www.kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/anger_esp.html

PARA ACCEDER A ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON LOS/AS MÁS PEQUEÑOS/AS (POR EJEMPLO DE ESCUCHA ACTIVA, MANEJO Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES, Y HACER AMIGOS), REGÍSTRESE EN:

 www.disneylatino.com

Bibliografía

DEFINICIONES:

Olweus, D. (1993). Conductas de acoso y amenaza entre escolares. Madrid: Morata.

Hawkins, D.L., Pepler, D.J. & Craig, W.M. (2001). Naturalistic observations of peer interventions in bullying. *Social development*, 10 (4), 512-527.

PREVENCIÓN:

Castanyer, O. (1996) La asertividad: expresión de una sana autoestima. España: Desclée De Brouwer.

Chaux, E. (2006). ¿Cómo frenar la intimidación? *Revista Cambio*, 698, 21.

Committee for children (2001, 2005). Steps to respect curriculum. http://www.cfchildren.org/media/files/str_ms_lesson.pdf

Hoffman, M.L. (2002). Desarrollo moral y empatía: implicaciones para la atención y la justicia. Barcelona: Ideas Books.

Kreidler, W. (1997) Conflict resolution in the middle school: a curriculum and teacher's guide. Cambridge, MA: Educators for Social Responsibility

Manejo:

Pikas, A. (2002). New developments of the shared concern method. *School Psychology International*, Vol. 23 (3), 307-326.

Autores

AUTORES INTELECTUALES:

Enrique Chaux, Departamento de Psicología, Universidad de los Andes, Líder Académico Kit PaPaz con:

Andrea Bustamante

Melisa Castellanos

Manuela Jiménez

María Isabel Mejía

Todas ellas de la Universidad de Los Andes

Gráficas:

Lorena Orozco (Loreto y Simona, loretoysimona@yahoo.es)

**AGRADECEMOS A LAS SIGUIENTES PERSONAS, QUIENES DIERON VALIOSOS
COMENTARIOS A VERSIONES PREVIAS DE ESTE KIT:**

Ana María Lamus
Andrés Quintero
Angelika Rettberg
Augusto Donoso
Carolina Piñeros
Christian Streubel
Cristina Eraso
Diana Carolina Andrade
Diana Raquel Sierra
Eduardo Aguirre
Gloria Inés Rodríguez
Irene Bernal
Irene Held
Jenny Paola Romero
José Pablo Arango
Juan Antonio Rodríguez
Luisa Fernanda Gamboa
María Lucía de Streubel
María Paulina Montoya
Martha Bermúdez
Miguel Castellanos
Roberto Heinsohn
Sara Potler

**AGRADECEMOS A DISEÑO EDITORIAL COMUNICACIONES LTDA. QUE
DONÓ EL DISEÑO DE ESTA PUBLICACIÓN**

intimidación
escolar

No es un juego, **actuemos ya.**

