



CONSEJOS PARA CREAR UN ENTORNO ESCOLAR SEGURO

BIENVENIDOS A

MONSTER HIGH
BE YOURSELF. BE UNIQUE.
BE A MONSTER.

En Monster High soñamos con crear un lugar donde todos los estudiantes sean bienvenidos y aceptados por ser como son. Nos imaginamos un mundo inclusivo y diverso, donde todos podamos celebrar nuestras diferencias. Por eso, estamos en contra del acoso escolar y haremos todo lo posible para combatirlo.

ANTES DE NADA... ¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR?

Hablamos de acoso escolar o bullying cuando un/a compañero/a tiene con otro/a una relación de poder basada en el miedo y no está respetando sus derechos básicos. Se producen entonces situaciones, acciones y conductas en las que uno o más alumnos/as insultan, difaman, amenazan, chantajea, difunden rumores, pegan, roban, rompen cosas, ignoran o aíslan a otros/as de manera sistemática o prolongada en el tiempo.

Estas situaciones se pueden dar dentro del propio centro escolar (recreos, cambios de clase, aula, pasillos, baños...) o fuera del mismo (en la entrada o salida, de camino a casa o en la ruta). También pueden ocurrir que este acoso se de a través de medios telemáticos (correo electrónico, mensajes a través del móvil o redes sociales).

Los implicados en estas situaciones son los agresores, las víctimas y los espectadores y cada uno de ellos desempeña un papel muy importante a la hora de provocar y/o mantener una situación de bullying. Sin embargo, vamos a abordar el papel de los/as agresores/as y las víctimas porque son los más importantes en cuanto a implicaciones en estas circunstancias.

Es importante tener en cuenta que este tipo de situaciones provocan en las víctimas sentimientos de indefensión, sumisión e inferioridad.





¿CÓMO DETECTAR CUANDO ESTAMOS ANTE UNA SITUACIÓN DE BULLYING?

1

LA VÍCTIMA:

- Está más triste y vulnerable
- Falta a menudo a clase
- Se relaciona menos con los compañeros
- Presenta marcas o rasguños
- Sus objetos personales desaparecen constantemente
- Hay cambios de actitud y de conducta (más introvertido, menos participativo, baja el rendimiento, etc.)

2

EL AGRESOR:

- Con frecuencia forma parte de peleas, disputas y enfrentamientos
- A menudo no controla sus impulsos y reacciones
- Se muestra más agresivo
- Justifica sus reacciones violentas y no valora la gravedad de sus actos

¿QUÉ HACER PARA PROTEGER A LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL ACOSO ESCOLAR?

- Fomentar en la familia un clima de comunicación y confianza
- Ayudarle para que no se fomente la "ley del silencio"
- Fomentar la empatía
- Fomentar la autoestima
- Educar en la tolerancia y a valorar lo "diferente"
- Fomentar el autocontrol
- Enseñarles a tolerar la frustración y aceptarla como parte de la vida
- Fomentar el respeto, tanto hacia compañeros como hacia profesores
- Enseñarles a hacerse responsables de sus actos y pensar en las consecuencias de lo que hacen
- Fomentar que sean solidarios y a diferenciarlo de ser "chivato"



¿QUÉ HACER CUANDO UN NIÑO O NIÑA DE NUESTRO ENTORNO ESTÁ SIENDO VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR?

- Si os dais cuenta que está viviendo una situación de acoso escolar, es importante reforzar el hecho de haberlo contado
- Informar al centro, tutor, departamento de orientación, jefatura de estudios, dirección o AMPA
- Tener una actitud conciliadora y de colaboración con el centro, al mismo tiempo que se tiene que pedir la participación activa para parar la situación de acoso
- Los centros escolares están obligados a abordar situaciones de acoso entre sus alumnos/as porque disponen de los recursos necesarios para hacerlo
- Si tras todos estos pasos con el centro escolar, la situación continúa dirigiós a la Inspección Educativa
- Ante lesiones físicas, acudid al médico para que éste redacte el correspondiente parte de lesiones que podréis adjuntar en caso de denuncia
- Si se toma la decisión de denunciar la situación, hay que tener en cuenta que se tiene edad penal con 14 años o más. Por debajo de esta edad, a un menor no se le pide responsabilidad ante la justicia aunque cometa actos delictivos
- Valorar siempre la necesidad de proporcionar a la víctima ayuda psicológica





TE PROPONEMOS LOS SIGUIENTES CONSEJOS PARA PREVENIR Y DETECTAR A TIEMPO EL ACOSO ESCOLAR:

¿CÓMO NOS DAMOS CUENTA DE QUE ESTAMOS ANTE UNA SITUACIÓN DE BULLYING?

Permanece atento a las señales de alerta: Si tu hijo/a está sufriendo acoso escolar es posible que evite ir a clase, esté más nervioso o retraído, presente síntomas psicossomáticos (dolor de tripa, cefaleas, vómitos, insomnio...), su material escolar desaparezca con frecuencia, pierda el interés por los estudios o el rendimiento baje súbitamente.

LO PRIMERO, PREVENIR

Es primordial saber que para evitar las situaciones de acoso, todo empieza desde antes. Hay que trabajar desde casa y en familia, inculcando valores positivos, el poder de la amistad, de comunidad y, sobre todo, la autoestima de tu hijo/a.

1

Fomenta su autoestima y autoconfianza:

Un niño con una autoestima sólida será menos vulnerable ante situaciones de acoso. Es importante transmitirle el valor que tiene ser único y que sus diferencias le hacen singular y especial. Esfuérate para que tu hijo se sienta muy valorado y querido y ayúdalo a desarrollar una autoimagen positiva basada en sus fortalezas y capacidades. Con confianza y una visión sana de sí mismo, consciente de sus defectos y aceptando sus diferencias, podrá afrontar situaciones difíciles con mayor confianza.

2

Fomenta la tolerancia y la inclusión:

Es esencial enseñar a los más pequeños desde casa a celebrar y respetar toda forma de diversidad que existe en el mundo. Que sepan que no hay nada de malo en aquellos que son diferentes. Es fundamental promover la inclusión y fomentar la interacción con personas que tienen puntos de vista distintos para aprender de ellos. Asimismo, es importante enseñarles que existen límites, tanto físicos como emocionales, y que el hecho de sobrepasarlos tiene consecuencias. Debemos dejarles claro que con amabilidad, respeto y compasión se pueden lograr mejores resultados.





3

Transmítele el valor de la amistad:

Asegúrate de que tu hijo entienda el valor de la amistad, la importancia de crear amistades duraderas basadas en la tolerancia y el respeto, además de entender que las amistades pueden venir en diferentes formas y personalidades, pero siempre se deben basar en el respeto. No todos los amigos son iguales y está bien tener amigos de diferentes edades, orígenes y personalidades. Los amigos son aliados poderosos en la prevención del acoso. Las amistades proporcionan un sentido de comunidad y pertenencia, lo que puede ayudar a prevenir el aislamiento social y el sentimiento de soledad que a menudo experimentan las personas que sufren acoso. A veces, es complicado para los niños contarles sobre situaciones vulnerables a sus padres, pero cuando tienen amigos en quienes confiar, es más probable que se sientan cómodos hablando sobre sus experiencias y busquen ayuda cuando lo necesiten.

4

Anímale a expresarse libremente:

Cada uno es único a su manera y es importante que los niños sepan que pueden expresarse con libertad. Su personalidad les diferencia y deben mostrarse tal y como son, sin prejuicios. Debemos animarlos a ser auténticos y a expresarse sin complejos, desde experimentar distintos estilos hasta expresar sus emociones y pensamientos. Los padres deben entender que expresarse a través de estilos es una forma de autoconocimiento y de empoderamiento. Es muy importante que escuchen a sus hijos y les hagan sentir que están en un espacio seguro donde pueden expresarse sin temor a ser juzgados. Así, se creará una relación de confianza y comunicación entre ellos. Ayúdale tú también a poner en palabras sus emociones. Cuando tu hijo/a esté triste, se enfade o esté frustrado, conecta con su emoción y enséñale a entender y superar su malestar.

¿QUÉ HACER SI DETECTAMOS QUE ESTAMOS FRENTE A UNA SITUACIÓN DE BULLYING?

1

Mantén la calma:

Habla con él/ella sobre sus preocupaciones y sobre su vida en el día a día en el colegio, transmitiendo tranquilidad. Si no actuamos serenamente, los niños no se atreven a contar sus problemas por miedo a nuestra reacción y por evitar angustiarnos. Por tanto, no podremos ayudarles.

2

Habla sobre cómo resolver sus problemas:

Ponle algún ejemplo de tus dificultades y cómo has sabido resolverlas. Con ello, le estás demostrando tres importantes lecciones: que todos tenemos problemas, que no estamos solos y que necesitamos contarlo para buscar soluciones.





3

Ponte en contacto con el centro escolar e infórmale de la situación:

Los centros escolares están obligados a implicarse y tomar medidas. Deben actuar también ante casos de Ciberbullying, aunque el acoso ocurra fuera del centro. Puedes pedir una reunión con el tutor/a de tu hijo/a para contarle la situación y ellos pondrán en marcha un protocolo de actuación en el que intervendrán: tutor/a, orientador/a jefatura de estudios y dirección. Ellos se encargarán de proteger a tu hijo/a y le ayudarán a forjar unas relaciones sociales sanas y basadas en la igualdad. Si el acoso está teniendo lugar a través de las nuevas tecnologías, existen grupos especializados de la Policía y Guardia Civil a los que se puede acudir para denunciar la situación.

4

Solicita al centro escolar que imparta formación sobre el acoso escolar y el ciberacoso, así como sobre la gestión de las emociones y resolución de conflictos:

Los centros que llevan a cabo este tipo de actividades, además de enseñar herramientas básicas para la vida, identifican situaciones que aún pueden prevenirse.

5

Enséñale que si existe una situación de violencia en el centro escolar, debe ser solidario:

La creación de una comunidad fuerte y solidaria puede ayudar a prevenir el acoso escolar. Es fundamental promover el sentido de la amistad y comunidad entre los estudiantes. No defender a un compañero y acallar la situación, también implica formar parte del juego del acoso escolar y fortalecer la posición de poder del agresor. "Si te callas ante el acoso a otro compañero, te conviertes en cómplice". Ayúdale a ser empático/a y a ponerse en la piel del otro/a. Reflexiona con tu hijo/a ¿Si alguien te acosara, cómo te sentirías?



6

Si muestra actitudes violentas para conseguir algún fin, guíale hacia alternativas más amables:

No dejes que la violencia sea la manera en que logra sus objetivos y muéstrale también, a través de tu ejemplo, que las metas se alcanzan con amabilidad y actitud positiva. Aprender a respetar a los demás es básico en cualquier relación de convivencia.

Organiza:



Colabora:

