



GUÍA PARA PADRES

ACERCA DEL

BULLYING

POR: LICENCIADA RAFAELA HIGUERAS

PSICÓLOGA- PSICOTERAPEUTA TREC Y ACT

COLEGIATURA: C.P.S.P. 36642

**JOCKEY
TE QUIERE
FELIZ.**



¡Hola!

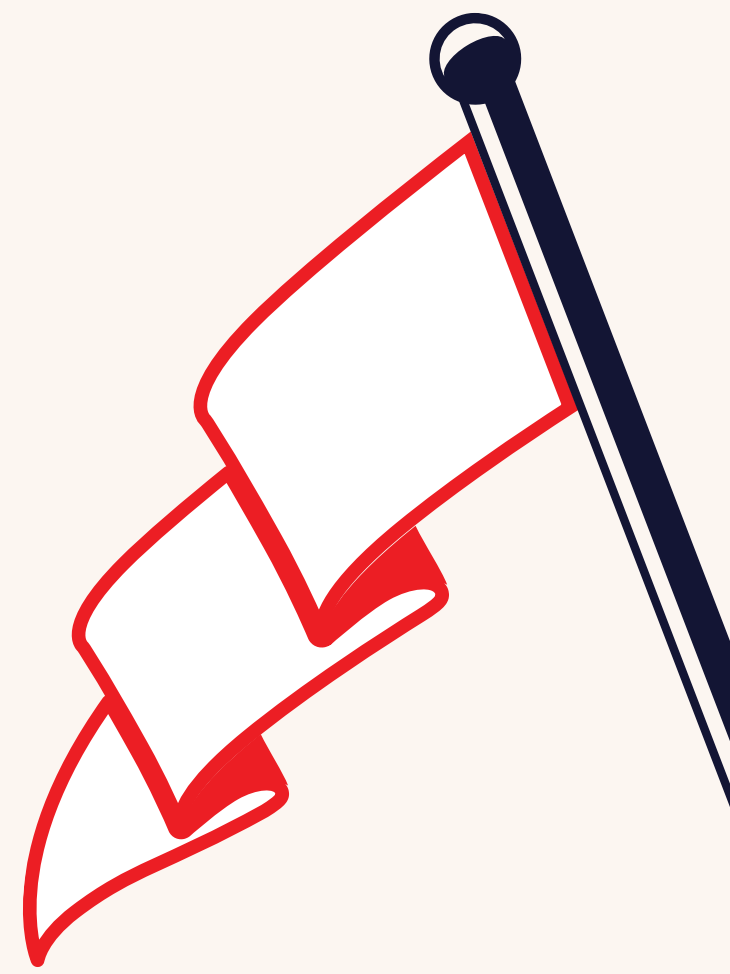
Soy Rafaela Higuera, psicóloga y psicoterapeuta. Trabajo hace varios años con niños, adolescentes y adultos, en el ámbito educativo y en el clínico. Desde mis primeras prácticas como profesional de la salud mental, tuve la oportunidad de trabajar con casos de Bullying, tanto en la prevención como la intervención. Un punto que aprendí a lo largo del tiempo, es que en estos casos no basta con trabajar con los involucrados, si no que se necesita de un apoyo integral, por parte de los docentes, psicólogos escolares, directivos, y especialmente, los padres de familia. Todos deben trabajar en conjunto para lograr el bienestar de los alumnos, sin embargo, en muchos casos falta información al respecto. Es por ello que me gustó mucho la iniciativa del Jockey Plaza para realizar una guía que permita a los padres aprender más, resolver dudas y poder involucrarse en la educación emocional de sus hijos. Espero que sea de utilidad para todas las personas que lo necesiten.



@PSICOLOGIAYUNCAFE

PSICÓLOGA- PSICOTERAPEUTA TREC Y ACT
COLEGIATURA: C.P.S.P. 36642

¿Qué es bullying?



UNICEF define el bullying o acoso escolar como *una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un estudiante contra otro. Es una acción negativa, continua e intencionada que crea una relación de dominio-sumisión.*

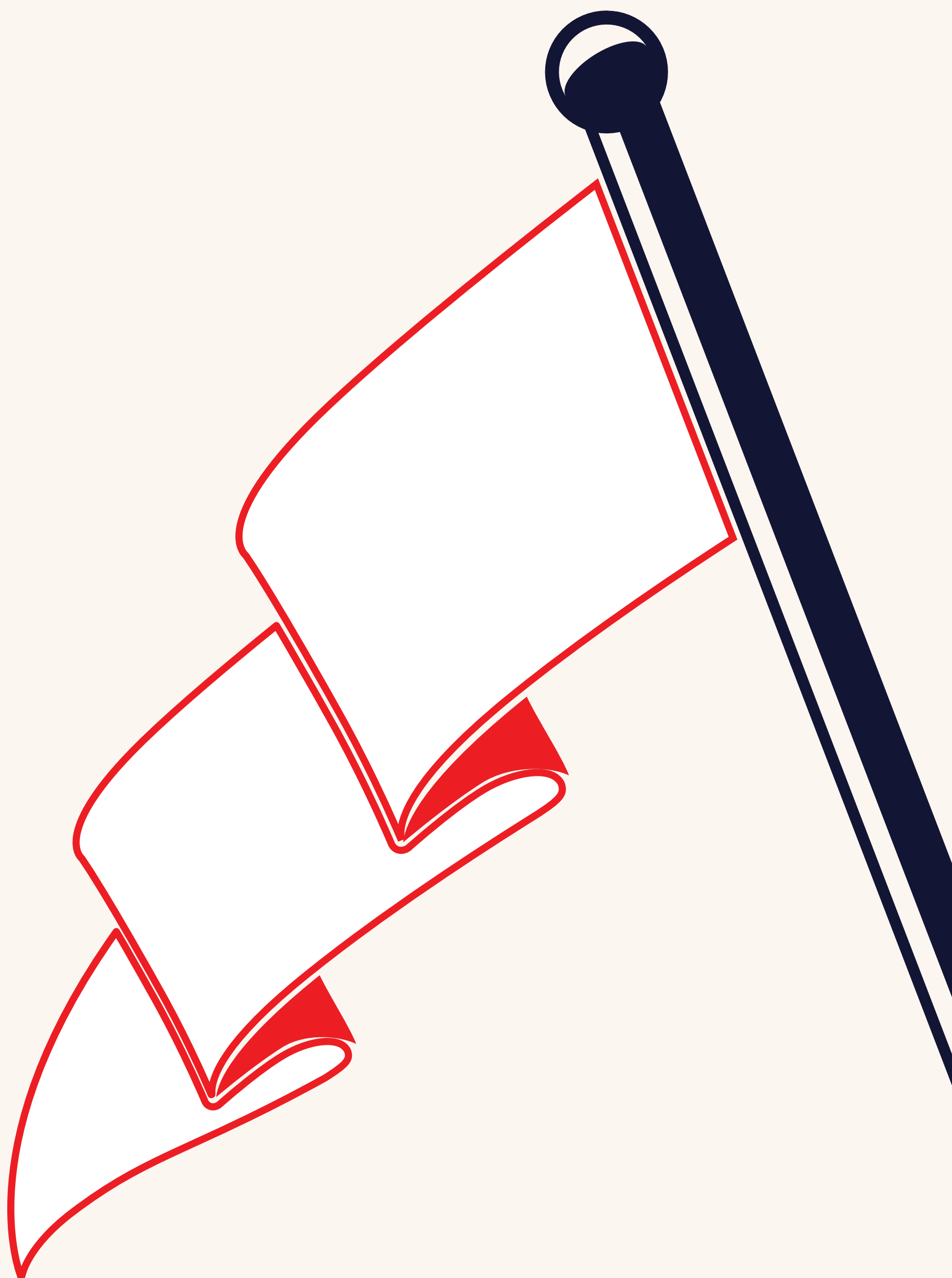
Es importante diferenciarlo de conflictos que se dan entre compañeros, aquellos que son completamente naturales y que evidencian diferentes formas de pensar o actuar, sin que esto lleve al maltrato, humillación o daño hacia un alumno/a en particular.

En los casos de bullying, suele aparecer el agresor y la víctima, pero también, el espectador; aquella persona que está presente y observa el acoso, pero no hace nada para detenerlo, ni lo comunica a una autoridad.



¿Cuáles son **LOS TIPOS** de bullying?

El bullying se puede presentar de diferentes maneras, y en más de una a la vez también.



Agresiones físicas

Las cuales se pueden dar en clases, en el recreo, en las actividades extracurriculares, en el transporte, en el parque, etc. Especialmente cuando no hay supervisión de un adulto.



Agresiones verbales

Pueden darse en persona, pero no hay que olvidar que actualmente los niños y adolescentes se relacionan mucho a través de redes sociales. Aquí aparece el acoso virtual o cyberbullying, donde se envían mensajes amenazadores, agresivos, se publican videos y fotos sin autorización (con la intención de dañar), etc.



Exclusión Social

Se suele creer que el bullying está solamente en acciones observables, pero lo cierto es que también está en aquellas conductas que no necesariamente son evidentes. Por ejemplo, al excluir a un compañero o compañera constantemente de las actividades sociales, con la intención de dañar.

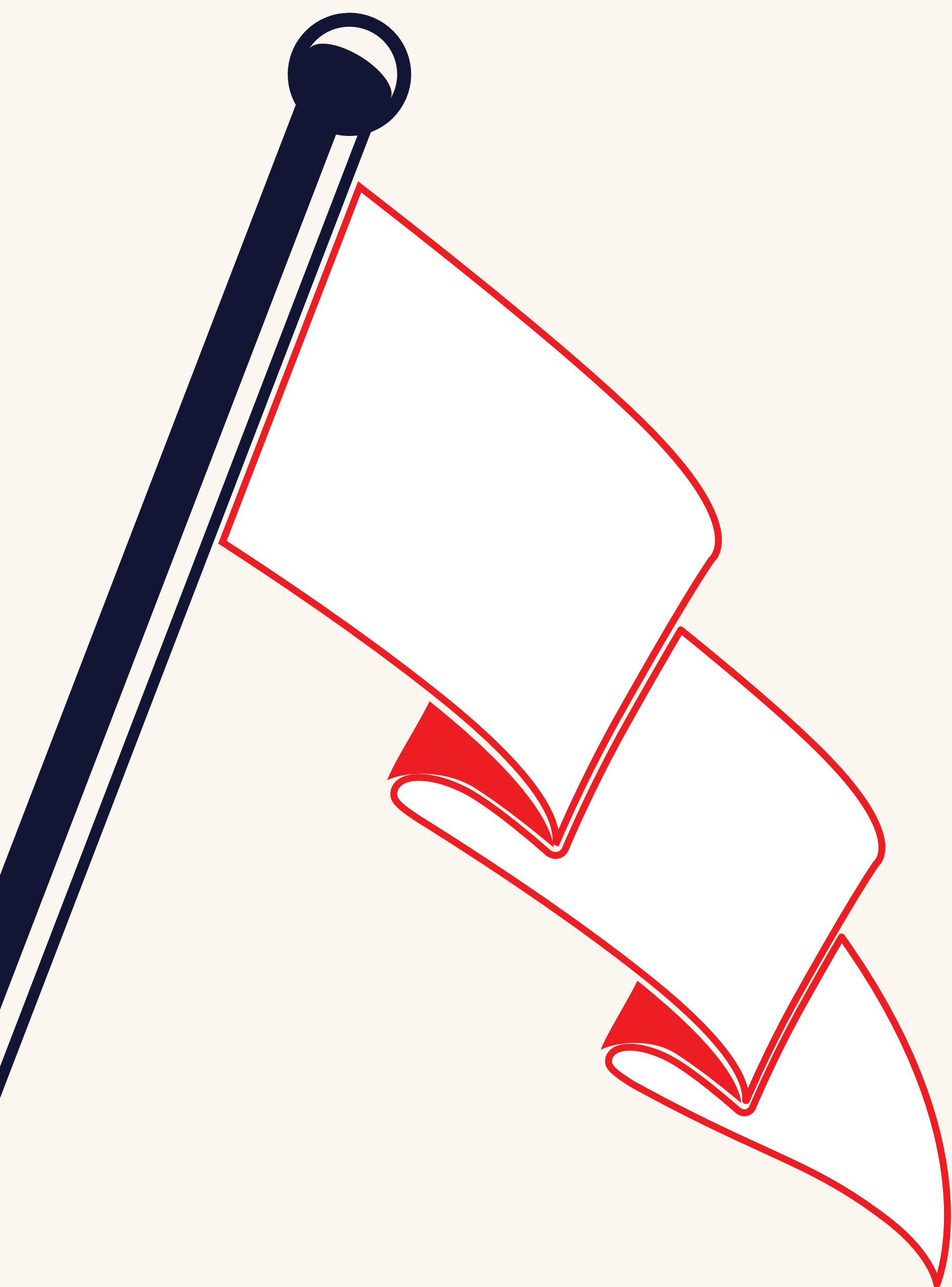


Agresiones sexuales

Acoso sexual que puede aparecer desde mensajes hasta acciones.



¿Cómo hablar con los hijos acerca del **BULLYING?**



- ◆ Conversar con ellos, no solo del bullying, si no del colegio y su vida en general para abrir un espacio de diálogo, que sientan cercanía y confianza porque esa será la única manera de que pueda avisarles en caso sufra u observe algún tipo de maltrato.
- ◆ Trabajar sobre la empatía, siempre con el ejemplo. De nada sirve que se les explique lo que es ser empático, si luego hacen comentarios despectivos acerca de sus amigos, familiares, etc.
- ◆ Animarlos a actuar, a no quedarse callados si observan algo que no está bien, diciéndolo directamente al agresor o comunicándolo al tutor, psicólogo, o incluso a los mismos padres. Recordarles que observar y no hacer nada al respecto, los hace parte del problema.
- ◆ Incentivarlos a establecer amistades y acercarse a niños con diferentes características, recordándoles que todos deben tener los mismos derechos y oportunidades.



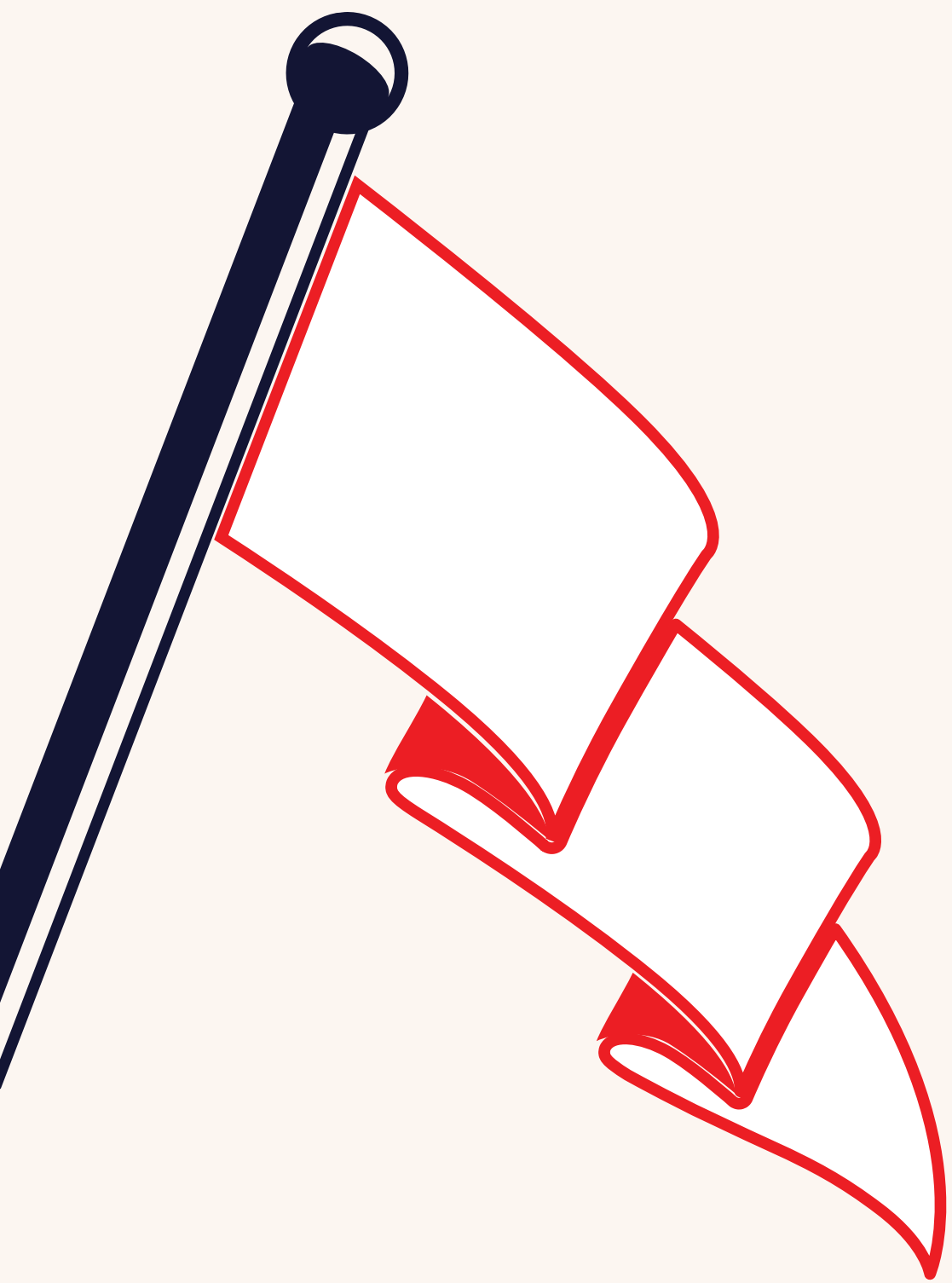
SEÑALES DE ALERTA



Si bien la única forma de saber a ciencia cierta si nuestro hijo/a está siendo maltratado, será a través de él, los profesores y profesoras, y otros agentes educativos que lo hayan presenciado, es importante prestar atención a algunas señales que podrían ser motivo de preocupación, al estar asociadas con casos de bullying.

- ◆ Resistencia para asistir al colegio u otras actividades sociales.
- ◆ Aislamiento (hacia la familia, otros amigos fuera del colegio).
- ◆ Cambios en el rendimiento escolar, por lo general disminuyendo sus notas.
- ◆ Cambios en el estado de ánimo.
- ◆ Cambio en el sueño.
- ◆ Cambio en la alimentación.





¿QUÉ HACER?

En caso observen una o varias de las señales, es recomendable conversar con el tutor o tutora, así como con los psicólogos del colegio para comentar lo observado y solicitar un seguimiento en caso no lo haya en el momento. Todo ello con la finalidad de recoger mayor información y saber si realmente se está dando el acoso o no.

Llamar a las cosas por su nombre. Bullying es bullying. Darle la importancia que merecen los hechos. No minimizarlos ni mucho menos, justificar conductas. Hay que mostrarle al niño que su sufrimiento es real, que creemos en él y que lo vamos a ayudar.

De ser así, se requerirá apoyo por parte del colegio, las familias y probablemente, de un psicólogo externo, quienes trabajarán en conjunto para revertir la situación. También será importante contar con el apoyo de otros compañeros de clase y empoderarlos para ponerle freno al maltrato, por más que no sea dirigido a ellos mismos.

¿DÓNDE PUEDO APRENDER MÁS?

Película recomendada: **Wonder**



Trata de la historia de un niño con malformación facial que va por primera vez al colegio. Se centra en todas las dificultades que se le presentan, cómo reaccionan sus compañeros, profesores y a su vez, cómo esto impacta en cada uno de los miembros de la familia. Deja un mensaje muy potente, ya que, si bien la situación física del protagonista no cambia durante la película, adquiere herramientas para poder lidiar con ello, con potenciales agresores, así como también sus compañeros aprenden y crecen emocionalmente para apoyarlo en diversas circunstancias.

¿CUÁLES SON LOS CANALES DE DENUNCIA PARA UN CASO DE BULLYING?

- ◆ El primer canal para denunciar será **dentro del colegio**, ya sea al tutor o tutora a cargo del grado, como también al psicólogo/a que corresponda. Luego de eso, en caso no se reciba una respuesta satisfactoria, es conveniente elevarlo a la dirección el colegio. La finalidad será que pueda aumentar la observación en diferentes ámbitos donde podría estar dándose el abuso, tomar medidas hacia el agresor y espectadores y proteger a la víctima. De esta manera, se busca erradicar el bullying y mostrar cero tolerancia a este tipo de conductas.
- ◆ En caso el colegio no brinde el apoyo esperado, se puede recurrir a la plataforma **“SiSeVe”** la cual fue creada por el **Ministerio de Educación**. Aquí podrá denunciarse de manera anónima el caso de bullying, indicando datos sobre la institución. Con esta información, se brindará recomendaciones y se realizará seguimiento del caso, buscando la protección de las víctimas. Para mayor información, acceder a:

www.siseve.pe





**JOCKEY
TE QUIERE
FELIZ.**