

Programa antiacoso KiVa

GUÍA PARA FAMILIAS

KiVa®

CONTENIDO

Una escuela KiVa es una escuela antiacoso 3

I INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ACOSO ESCOLAR 4

¿Qué es acoso escolar? 4

- Las peleas y discusiones no son acoso 4
- Burlarse de otro o jugar fuerte no es acoso 4
- El acoso es cuando se hace daño de manera reiterada y deliberada a alguien indefenso 4

Comentarios bien intencionados, pero... 6

Formas de acoso 8

- El acoso verbal es la forma más común 8
- El acoso indirecto emplea métodos encubiertos para hacer daño 8
- El acoso físico puede dar lugar a procesos penales 8
- El ciberacoso es una nueva forma de acoso 8

El acoso involucra a todo el grupo 10

¿Qué provoca el acoso escolar? 13

- ¿Quién acosa y quién lo sufre? 13
- ¿Qué le ocurre a que sufre acoso? ¿Y al acosador o acosadora? 14

¿Cómo puedo reconocer a un estudiante que sufre acoso? 16

- Cambios en el comportamiento 16
- Algunos indicios que nos sugieren un caso de acoso 17

II ACCIONES ANTIACOSO EN LA ESCUELA Y EN CASA 20

Acciones en la escuela 20

- Programa KiVa 20
- Medidas en la escuela 20
- Medidas en la clase 20
- Medidas en casos individuales de acoso 21

Medidas en casa 22

- Preguntar es importante 22
- Apoyar al a un niño que sufre acoso 24
- Manejar situaciones de acoso es algo que se puede practicar juntos 27
- ¿Eres capaz de decirle al que te acosa de manera convincente NO o BASTA? 27
- ¿Cómo pueden ayudar los espectadores al que sufre acoso? 27
- Si su hijo o hija sufre acoso por celular o Internet 28

Si se publican mensajes insultantes o fotos sobre su hijo o hija 29

Mi hijo o hija participa en el acoso; ¿qué debo hacer? 30

Resumen de la Guía para familias 34

Nombres e información de contacto de los miembros del equipo KiVa 35

Prólogo

Esta Guía para familias forma parte del programa antiacoso KiVa, una herramienta basada en estudios que previene y reduce los problemas relacionados con el acoso. KiVa es un programa implementado en escuelas, que ha sido desarrollado por los expertos de la Universidad de Turku, en Finlandia. Para obtener más información sobre el programa, visite el sitio web de KiVa: https://mexico.kivaprogram.net/.

Las leyes y regulaciones exigen que los centros escolares tomen medidas para prevenir el acoso y se han establecido políticas escolares para proteger a los estudiantes. El fundamento de estas leyes y regulaciones es que las escuelas intervengan en los casos de acoso y desarrollen políticas antiacoso. KiVa es una herramienta que permite a las escuelas cumplir los requisitos antiacoso establecidos en estas leyes.

El propósito de esta guía es ofrecer a las familias información sobre el acoso; que se conoce gracias a los estudios recientes; y lo que se puede hacer en casa y en la escuela. La cooperación entre el hogar y la escuela es muy importante a la hora de abordar el acoso. KiVa dice: “¡Trabajemos juntos!”.

Los puntos principales están resumidos al final de cada capítulo. Así mismo, hay un resumen de la guía en la página 38 con los puntos más importantes.

Para escribir esta guía hemos escuchado a familias, estudiantes y otros expertos. Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que han colaborado en la elaboración de esta guía.

Para que todo salga bien, KiVa necesita un contexto de apoyo en el que las familias transmitan que no aceptan el acoso, y que estén dispuestos a ayudar a su hijo o hija si es víctima de este.

I INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ACOSO ESCOLAR

¿QUÉ ES ACOSO ESCOLAR?

Las peleas y discusiones no son acoso

Los conflictos y las discusiones forman parte de las relaciones humanas y se producen cuando las personas tienen opiniones distintas o quieren cosas diferentes. A veces estamos tan centrados en alcanzar nuestras propias metas que, en ocasiones, no nos acordamos de tener en consideración los sentimientos de los demás. Y en una clase, en el colegio, ocurre lo mismo. Que los niños y adolescentes resuelvan discusiones y diferencias no es algo malo en sí. Aunque estas discusiones puedan molestarnos en determinadas ocasiones, también nos enseñan métodos muy valiosos para gestionar las emociones y resolver conflictos. Las peleas y las discusiones se diferencian del acoso en que normalmente son puntuales y momentáneas, y quien las sufre no es siempre el mismo niño.

Burlarse de otro o jugar fuerte no es acoso

Cuando se practica un juego, la intención no es la de hacer daño o insultar a los demás. Es importante que todos los participantes reconozcan y acepten la actividad como un juego. Sin embargo, a veces las palabras y los hechos en una broma o un juego pueden causar daño y molestar a alguien, y en esas ocasiones es necesario abordar la cuestión y pedir disculpas. En el futuro, ambas partes deberían evitar ese comportamiento que saben que le hace daño al otro. A diferencia del acoso, existe un ambiente de respeto y comprensión mutuos entre las partes que participan en actividades de juego.

A veces se escucha eso de “solo estamos jugando, no lo estamos haciendo en serio”. ¿Cómo debemos abordar esto? En primer lugar, deberá comprobar que todos los participantes en la actividad sientan que es solo un juego. Si no está seguro, deberá hablarlo con los niños. En aquellas situaciones poco claras, puede hablar sobre la diferencia entre jugar y acosar, y hacer hincapié en que un juego debería ser divertido para todo el mundo.

El acoso es cuando se hace daño de manera reiterada y deliberada a alguien indefenso

El acoso es cuando se hace daño de manera reiterada y deliberada al mismo estudiante. El que acosa es una o varias personas ante las cuales la que sufre acoso tiene dificultades para defenderse.

Reiteradamente es cuando el mismo estudiante sufre una y otra vez de actos crueles y dañinos por parte de otros. El acoso puede prolongarse durante varios años, de primaria a secundaria. Deliberadamente significa que el propósito de los actos es herir, hacer daño o provocar sufrimiento. A veces, podemos hacer daño a alguien sin querer. En esas ocasiones, deberá resolverse la situación, aunque no se considere un caso de acoso por definición. Decir que el que sufre acoso tiene dificultades para defenderse significa que, en cierto modo, hay un desequilibrio de poder o fuerza entre el que acosa y el que lo sufre. El que sufre acoso puede ser débil físicamente, muy tímido, o ser nuevo en el grupo y aún no ha adquirido un círculo de amigos que le proteja.

Según los estudios, el 10—20 % de los estudiantes de escuelas primarias y el 5—10 % de los estudiantes de escuelas secundarias son objeto de acoso sistemático. Muchos de estos estudiantes no le cuentan a nadie que sufren de acoso. A menudo, la razón de este silencio es el miedo a que el acoso se incremente, o puede que lo haya contado en otras ocasiones y no le sirviera de ayuda. Admitir que tus iguales no te aceptan es difícil para cualquiera.



COMENTARIOS BIEN INTENCIONADOS, PERO...

Además de afectar a quien sufre acoso, este último perturba afecta también al círculo de familiares, amigos y conocidos del perjudicado directo. Una vez que el hecho sale a la luz, nos posicionaremos y nos esforzaremos para que el que sufre acoso se sienta mejor. ¡Genial! Sin embargo, a veces nuestros comentarios pueden empeorar la situación y crear aún más problemas. Algunas palabras que se dicen a la ligera pueden evocar sentimientos de vergüenza y culpa. A continuación, vemos ejemplos de comentarios que se pueden escuchar cuando se habla del acoso.

« Yo también sufrí acoso en la escuela, pero no me afectó de ningún modo. »

Estas palabras suelen pronunciarse en un tono molesto, como si a la persona que las dice le siguieran fastidiando los hechos. Aunque el acoso no le afectara realmente, se plantea la duda de si fue realmente acoso o, por ejemplo, peleas entre dos personas o una discusión. Para un niño que sufre acoso, un comentario así puede darle a entender que está minimizando su problema.

« No puedes dejar que te pisoteen. »

Defenderse es algo beneficioso y que se puede aprender y practicar, pero que sea algo que se deba aprender en una situación de acoso es otra cuestión. Acosar es hacer daño a alguien que está indefenso o en una posición más débil. Defenderse en una situación así es muy complicado y a veces incluso imposible. Cuando se le dice al que sufre acoso que se defienda, la responsabilidad de gestionar la situación recae completamente sobre sus hombros. Pedir ayuda no significa que uno no sea capaz de defenderse. Más bien es una muestra de valor y conocimiento propio en una situación donde nuestros recursos no son suficientes.

« El acoso forja el carácter y la capacidad de supervivencia en situaciones difíciles. »

Los estudios demuestran que los efectos a corto y largo plazo del acoso disminuyen la capacidad de los que sufren a la hora de lidiar con situaciones complicadas. El acoso disminuye la autoestima y afecta la capacidad del que lo sufre de confiar en los demás. Por lo tanto, el acoso no mejora la capacidad de alguien para controlar las situaciones, y nadie debería recibir “lecciones de forja el carácter” en forma de acoso. La personalidad y el carácter evolucionan y se desarrollan mejor en una interacción entre partes basada en la confianza y el respeto mutuos.

« Los palos y las piedras me pueden hacer daño, pero las palabras se me resbalan.»

Las palabras sueltas que se pronuncian, por ejemplo, durante una discusión, se borran gradualmente de la memoria, pero el acoso verbal, que es reiterado y sistemático por naturaleza, siempre deja una marca. La fuerza destructiva de las palabras disminuye la autoestima de la víctima una y otra vez, lo cual supone un riesgo para su bienestar actual y futuro.

« Eso no es acoso. Son solo niños jugando y bromeando, no hay que enojarse por un juego.»

El acoso es una manera cruel de hacer daño a alguien de manera verbal, física o indirecta. El acoso va más allá del juego. El propósito de los juegos y las bromas es divertirse juntos, no herir ni hacer daño a nadie.

¡Ayudar y respaldar al que sufre acoso es algo primordial! Las personas que realizan comentarios como los mencionados anteriormente no parecen comprender la naturaleza básica del acoso y el efecto dañino que produce sobre el que lo sufre. Sufrir acoso es una experiencia especialmente difícil por dos razones. En primer lugar, el acoso no es algo puntual u ocasional, sino una situación recurrente que puede prolongarse año tras año. En segundo lugar, el acoso no se produce fuera de la vida social del grupo escolar. Para el que sufre, normalmente supone uno daño a su dignidad en su grupo y en su círculo de amigos.





El acoso se diferencia

de las discusiones y los juegos en que este es 1) deliberado, 2) reiterado y, 3) en comparación con el que acosa, el que lo sufre está indefenso o en una posición más débil. Los comentarios de los demás pueden hacer que el que sufre acoso se sienta peor, especialmente si estos comentarios son insensibles y activan sentimientos de culpa y vergüenza. El acoso no es un juego inocente, no se sobrevive a él mediante la venganza, y no forja el carácter. El acoso es siempre una violación grave de los derechos de una persona y degrada su valía y dignidad humana. Sufrir acoso es un riesgo para el bienestar y el desarrollo futuro del que lo vive.

FORMAS DE ACOSO

El acoso verbal es la forma más común

El acoso verbal incluye los insultos, burlas, mensajes amenazantes y humillaciones. Estos insultos verbales no dejan marcas físicas, pero su naturaleza hiriente impacta negativamente en la autoestima del que lo sufre, y daña su manera de verse a sí misma y a los demás. Según los estudios, el que sufre acoso puede seguir teniendo baja autoestima muchos años más tarde y puede perder la confianza en los demás para siempre.

El acoso indirecto emplea métodos encubiertos para hacer daño

El acoso indirecto es cuando el que lo hace y el que lo sufre no se enfrentan necesariamente cara a cara; no siempre se encuentran en el mismo sitio cuando se produce. Por su naturaleza, el acoso indirecto suele incluir manipulación social; esto es, el que acosa trata de influir en el resto para que eviten al que lo sufre y lo vean con una imagen negativa. La manipulación puede manifestarse como la difusión de rumores infundados sobre el acosado que pueden afectar su relación con otros estudiantes. El que sufre acoso indirecto puede ir notando gradualmente que se está quedando solo en la clase y que no tiene amigos. En el peor de los casos, todo el grupo le da la espalda al que lo padece.

El acoso físico puede dar lugar a procesos penales

Los empujones, los golpes y las patadas son formas de acoso físico. Las formas extremas de acoso físico, como la violencia y el abuso severos, no son muy frecuentes, aunque aparezcan a menudo en los medios. En los casos de violencia física debería considerarse dar aviso a las autoridades.

El ciberacoso es una nueva forma de acoso

El acoso por Internet o celular es una forma de acoso bastante reciente. Esta forma de acoso es técnicamente sencilla pues solo se necesita hacer clic con en la computadora o pulsar algunos botones. El bajo riesgo de ser identificado puede tentar a alguien a realizar algo que no haría normalmente. En ocasiones, el ciberacoso es anónimo. Con la ayuda de un celular o computadora, cualquiera puede difundir rumores, publicar fotografías vergonzosas o información personal, o enviar mensajes de burla o amenaza. El acoso suele limitarse a la jornada escolar, pero por internet el que acosa pueden contactar al que lo sufre siempre que quiera. El que sufre acoso ya no está a salvo del acoso ni siquiera en su casa.





El acoso puede ser

visible o encubierto por naturaleza. Las formas visibles son el acoso físico o emocional. El acoso verbal es la forma más común de acoso. Las palabras disminuyen la autoestima y el autoconcepto de la víctima y, en consecuencia, su manera de verse a sí misma y a los demás. El acoso indirecto es el tipo de acoso menos perceptible. Afecta a las relaciones sociales del que lo sufre y, en los peores casos, la deja completamente aislado y sin amigos en la clase. Las formas de acoso descritas anteriormente se limitan a la escuela, excepto el ciberacoso, que alcanza al que sufre acoso en cualquier momento y lugar.



EL ACOSO INVOLUCRA A TODO EL GRUPO

El acoso no se produce en un vacío social. Normalmente, varios alumnos son conscientes de lo que está ocurriendo y hay varios testigos de las acciones del acosador. Lamentablemente, muchos de ellos colaboran con el que lo hace o se ríen con las acciones del mismo, transmitiendo de este modo que aprueban el acoso. Afortunadamente, hay algunas personas que se ponen del lado del que lo sufre. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes no intervienen en las situaciones de acoso, pero se mantienen al margen, y de este modo aprueban en silencio.

Los estudios han identificado diversas maneras en las que los espectadores (quienes no hacen ni sufre acoso) pueden reaccionar al presenciar.

- *Ayudar al que acosa.* Algunos niños y niñas tienden a unirse al acoso y ayudan a los cabecillas de distintas maneras (por ejemplo, impidiendo que el niño que el sufre escape de la situación; dejando notas desagradables del acosa al que lo sufre; difundiendo rumores que otra persona ha iniciado).
- *Reforzar al que acosa.* Algunos niños se acercan para mirar y reírse, animan al que acosa con gestos, expresiones faciales y palabras.
- *Aprobar en silencio los actos del que acosa.* Algunos niños se apartan a un lado en las situaciones de acoso y hacen como si no se dieran cuenta.
- *Defender al niño que sufre el acoso.* Afortunadamente, algunos niños se ponen del lado del que sufre acoso y tratan de apoyarla. Intentan que pare el acoso o consuelan al niño que lo sufre en privado.



« Al final, no recordaremos las palabras de nuestros enemigos, sino el silencio de nuestros amigos. »

Esta cita de *Martin Luther King* describe a la perfección la experiencia de muchos niños que llegan a pensar que no le importan a nadie o que nadie está de su lado. Esta situación puede prolongarse durante años. ¿Por qué la gente no se pone del lado del acosado? Esta pasividad puede tener muchos motivos. Un motivo es la falta de valor; el miedo a sufrir ellos mismos el acoso. La falta de conocimientos es otro factor que puede impedir a una persona prestar apoyo; no sabe lo que puede hacer para ayudar al que sufre acoso. El objetivo del programa KiVa es ayudar a los niños ver que incluso pequeños detalles pueden transmitir el siguiente mensaje: *"Estoy de tu lado", "quiero apoyarte"* o *"creo que te están tratando mal"*.

Cuando el acoso se prolonga, muchos estudiantes empiezan a tener una imagen cada vez más negativa del que lo sufre. En un grupo, puede convertirse en un hábito tratar mal al niño acosado. En estos grupos, se establece la norma de no defender al que lo sufre o incluso de no contactarlo o contactarla. Los estudiantes pueden llegar a pensar también que el acoso es aceptable si no se detiene y se permite que continúe.



Los estudiantes pueden sentir vergüenza por lo que se le está haciendo a la víctima. Los sentimientos de pena y vergüenza pueden generar que los estudiantes cada vez estén menos dispuestos a participar en el acoso. Gradualmente, esta falta de participación se convertirá en indiferencia y la situación del que sufre podría borrarse de la memoria. Cuando uno se olvida, puede sentirse mejor. Una vez que el acoso desaparece de la mente de alguien, se convierte en algo común y no se le presta especial atención. En este punto, el acoso se ha convertido en algo de la vida diaria en la clase y en la escuela, y un estudiante por sí mismo no tiene los motivos ni las herramientas o el valor para intervenir.

El objetivo del programa ***KiVa*** es ejercer influencia sobre todo el grupo. El programa ayuda a crear un ambiente compartido de concientización, intervención y responsabilidad. El propósito es educar a los estudiantes para que, en lugar de aprobar en silencio o animar a los que acosa, empiecen a apoyar a los que sufren, demostrando así que no aprueban. Acabar con el acoso escolar es posible cuando se desarrolla un sentido de responsabilidad compartida y se cambian las normas del grupo. Este programa aspira a conseguir ambas cosas. Otro objetivo es entregar a los estudiantes herramientas concretas para intervenir en situaciones de acoso, así como crear un ambiente seguro en el que nadie que defienda a la víctima tenga miedo de convertirse en la siguiente víctima.

El que acosa no suele actuar solo. Suele tener sus ayudantes y reforzadores. El que sufre acoso puede tener defensores, pero la mayoría de los estudiantes se hacen a un lado en las situaciones de acoso y las aprueban en silencio. El miedo y la falta de conocimiento impiden ponerse del lado del que sufre acoso. Si se olvidan del acoso, este se convierte en una parte rutinaria del día en la escuela. El programa ***KiVa*** ofrece conocimientos, herramientas y soluciones basados en estudios que ayudan a los profesores a frenar el acoso y a los estudiantes a ponerse del lado del que lo sufre de manera segura.

¿QUÉ PROVOCA EL ACOSO ESCOLAR?

La pregunta más habitual acerca del acoso es qué lo provoca. La respuesta no es sencilla. ¿Es culpa del que lo hace? ¿O tal vez del que lo sufre? ¿Del profesor? ¿Del ambiente en la escuela? ¿De la sociedad? Lo que es seguro es que el acoso nunca lo provoca uno solo de estos elementos. Sin embargo, los factores que incrementan el riesgo de que un niño se convierta en el acosador o la víctima son conocidos. También se ha demostrado que el acoso tiene más probabilidades de producirse en unos grupos que en otros. Además, hay diferencias entre escuelas, entre países, etc. En distintas culturas, hay elementos diferentes que pueden incrementar el riesgo de sufrir acoso. Por ejemplo, en los países occidentales, los niños tímidos y callados suelen sufrir más de acoso, mientras que en China estos niños suelen gozar de un alto estatus en su círculo de amigos. En este sentido, lo que se valora en cada cultura influye también en el fenómeno del acoso.

¿Quién acosa y quién lo sufre?

Los estudios demuestran que los niños con determinadas características son más proclives a ser los que acosan. Algunos de estos niños pueden tener problemas en distintas áreas de su vida; puede que tengan una personalidad agresiva o dificultades a la hora de sentir empatía por los demás. Sin embargo, es importante comprender que *quienes acosan suelen ser niños bastante normales que, cuando se juntan, acaban siendo crueles con un miembro del grupo.*

La visión actual es que una de las principales causas del acoso es la intención del acosador de reforzar su estatus social o de ganar poder en el grupo. Los niños que acosan a otros suelen tener la necesidad de que se les vea y se les escuche, de que se les admire y de ganar poder en el grupo. Por lo tanto, el objetivo o blanco del acoso suele ser un niño o un adolescente inseguro, tímido, que tiene ya un estatus social bajo en el grupo o que tiene pocos amigos o ninguno. Al seleccionar a la persona que sufrirá acoso, el que lo hace se asegura de que el grupo no le haga frente para acabar con el acoso y se asegura una victoria sencilla. Por ello, es incorrecta la creencia habitual de que acosa es un niño problemático con baja autoestima y que desahoga sus sentimientos negativos acosando. Hay muchos niños que acosan a otros por diversión, por impresionar a los demás o simplemente por falta de consideración.

Todos podemos sufrir acoso en algún momento. Los estudios han identificado determinadas características y rasgos que *aumentan* el *riesgo* de que un niño o adolescente sea acosado. Aquí se incluyen características visibles, como un físico anormal, tener demasiado o muy poco peso, torpeza o problemas de carácter como la timidez, la introversión y la impulsividad. Asimismo, los niños con problemas de aprendizaje también tienen un mayor riesgo de sufrir acoso. La timidez, la inseguridad y la baja autoestima son los indicadores más comunes de sufrir acoso en un futuro. No obstante, solo se trata de un mayor riesgo, no la certeza de que la presencia de estas características vaya a desembocar en sufrir acoso todos los casos y situaciones.

Pese a que las características mencionadas pueden incrementar el riesgo de sufrir acoso, no quiere decir que sufrirlo sea culpa o responsabilidad de los que lo padecen o de sus familias. Las diferencias físicas, la timidez y la inseguridad no son responsabilidad de la persona, sino rasgos que merece que se le acepten. Asimismo, es importante hacer hincapié en que los resultados de estudios están basados en gran cantidad de datos de cientos de estudiantes. Las conclusiones que se extraen a la hora de estudiar a un gran número de estudiantes no tienen por qué aplicarse necesariamente a cada situación de acoso. En este sentido, los niños que no son especialmente tímidos o inseguros, o con una autoestima alta, también pueden sufrirlo.

Aunque muchos niños y adolescentes que sufren acoso son poco agresivos, retraídos y tímidos, también algunos de ellos son agresivos. Esta agresividad incontrolada y fácilmente “activable” puede aumentar el riesgo de que el niño lo sufra. Es posible que un pequeño número de niños que sufren acoso sean también los que lo hagan a otros; por ejemplo, a otros niños más pequeños y débiles. A menudo, resulta especialmente complicado atajar el acoso de estos niños o adolescentes que hacen y sufren acoso al mismo tiempo. Debido a la propia agresividad y comportamiento dañino de los niños que hacen y sufren acoso, sus compañeros de grupo pueden justificar que se les acose.

Cuando se les pide a los niños que expliquen por qué acosan, suelen decir que el que lo sufre es “demasiado molesto”, raro en situaciones sociales, “engreído”, que habla demasiado, etc. Sin embargo, es importante comprender que el acoso siempre es algo malo, que es irrespetuoso y que nadie lo merece. Si el comportamiento de alguien nos molesta o nos enoja, hay que decírselo; el acoso no es la solución.

Además de las características de los niños, hay otros muchos factores de grupo que influyen en el acoso. Se espera que la persona con el rol de que lo hace se comporte de cierta manera. En otras palabras, cuando alguien actúa en función de su rol, está respondiendo a las expectativas de otras personas. Por ejemplo, si el que acosa les da a todos “una demostración de acoso”, puede sentirse más integrado del grupo, y que está actuando de acuerdo a las expectativas del mismo. Además de las expectativas de roles, los actos del que acosa también se ven influidos por las normas a favor o en contra del acoso en la clase, y por la cultura general de la escuela. En determinadas clases o escuelas se ha observado que los factores individuales específicos que pueden aumentar el riesgo de sufrir acoso no predicen que realmente lo vaya a sufrir el estudiante después de todo. Es decir, el acoso en estos casos puede ser el resultado de normas de grupo que lo respaldan, en lugar de oponerse a él. Por lo tanto, aunque determinados factores pueden incrementar el riesgo de que un niño lo sufra, no garantizan que vaya a sufrir acoso. Las normas dentro de un grupo (una clase o una escuela) son importantes a la hora de entender por qué se ha producido el acoso.

Cuando consideramos la influencia del grupo sobre los actos del que acosa, el objetivo no es eliminar o reducir la responsabilidad de la persona (que acosa) por sus acciones, sino ver el acoso como un fenómeno en el que influyen otros factores más allá de las características individuales del que lo hace. Estas cuestiones se abordarán en las sesiones de KiVa, pero también pueden hablarse en casa.



¿Qué le ocurre a que sufre acoso? ¿Y al acosador o acosadora?

El acoso es un riesgo para el desarrollo y el bienestar tanto del que lo sufre como para el que lo hace. Los niños que son acosados, tienen más depresión y ansiedad que otros niños. Pueden tener miedo de ir al colegio y ven disminuida su confianza en otras personas.

Si no se soluciona, el acoso puede suponer un riesgo también para el que lo hace. Es posible que acosa piense que puede realizar actos similares en el futuro sin sufrir ninguna consecuencia, y puede empezar a pensar que menospreciar a los demás es una buena forma de conseguir atención y poder en un grupo. En el peor de los casos, esta evolución puede darle problemas en su vida futura, como en sus relaciones interpersonales, agresividad progresiva que puede desembocar en violencia, etc.

Si se permite que un niño que acosa a los demás continúe con su comportamiento:

- Su actitud y creencias con respecto al acoso y la violencia pueden volverse más positivas. Adoptará una actitud aún más irrespetuosa en relación con los demás y verá el hacer daño a otras personas como algo aceptable o incluso divertido.
- Aprenderá a utilizar el acoso como un recurso para controlar las situaciones sociales. El acoso puede resultarle beneficioso; recibe atención, le da sensación de poder, impulsa su confianza e incluso le hace sentir bien.
- Por otra parte, el acosador puede sentirse atrapado si no consigue cambiar su comportamiento. Aprende que nadie puede detenerlo.

Según los estudios de seguimiento, los niños y adolescentes no dejan de acosar necesariamente al madurar. En este sentido, el acoso no se detiene por sí solo, y los niños que acosan con frecuencia tienen un mayor riesgo de convertirse en adultos propensos a un comportamiento agresivo y violento.



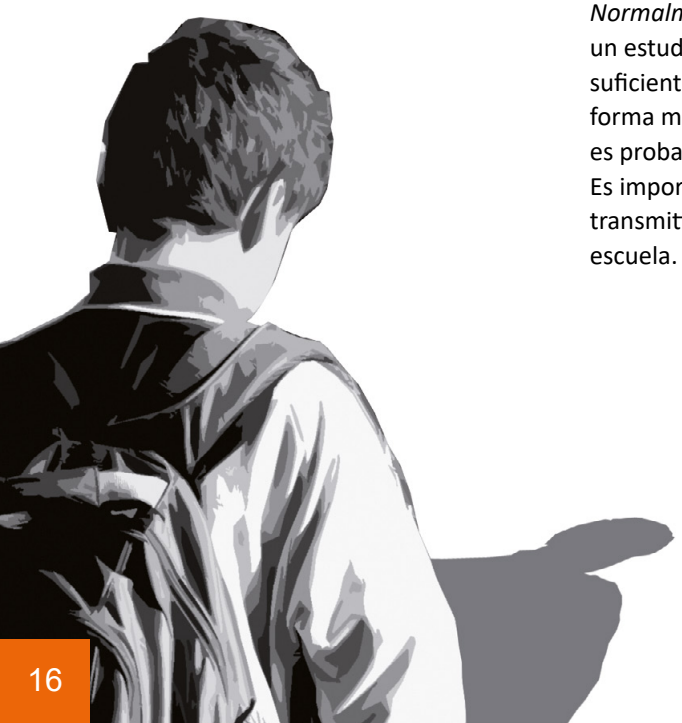
Aunque se aprecian determinadas características comunes (agresividad, falta de empatía) en algunos de los niños que acosan, los niños y adolescentes promedio y también pueden llegar a acosar y mostrar comportamientos desagradables hacia un miembro del grupo, en ocasiones por falta de consideración. Los niños que acosan a otros suelen tener la necesidad de que se les vea y se les escuche, de que se les admire y de ganar poder en el grupo. Por ello, el blanco elegido para el acoso suele ser un niño o un adolescente inseguro, tímido, que tiene ya un estatus social bajo en el grupo o que posee pocos amigos o ninguno. Uno no acaba siendo el que hace o sufre acoso únicamente por los rasgos individuales. Estos roles también se ven influidos por las expectativas de otros estudiantes y las normas del grupo. El que acosa puede sentir que es más aceptado en el grupo si ofrece un "espectáculo" divertido. Al acosado en su vida futura, puede dejarle consecuencias perceptibles como depresión y desconfianza en los demás. El acoso es un riesgo también para el que lo hace. Se el comportamiento del que acosa no es frenado a tiempo, su desarrollo y su bienestar pueden estar en serio peligro.

¿CÓMO PUEDO RECONOCER A UN ESTUDIANTE QUE SUFRE ACOSO?

Cambios en el comportamiento

Las consecuencias y los efectos del acoso pueden manifestarse en el estudiante de muchas maneras. Muchas señales que a sugieren de acoso pueden ser también el resultado de otros problemas en la vida del niño o el adolescente. La enfermedad repentina de un familiar, el divorcio de los padres, conflictos entre familias y hermanos o el desempleo pueden complicar la vida de toda la familia y manifestarse en los niños y adolescentes como un comportamiento sintomático. En este sentido, las señales que se describen a continuación no son las únicas señales de alguien que es víctima de acoso. Cabe recordar también que las familias son los que mejor conocen la manera en la que sus hijos expresan la frustración y detectan cuándo algo no va bien.

Normalmente, la pista más evidente es un cambio en el comportamiento del estudiante. Si, por ejemplo, un estudiante al que anteriormente le gustaba la escuela deja de tener interés o incluso la evita, es razón suficiente para estudiar la situación detenidamente y analizar lo que ha provocado ese cambio repentino. La forma más clara y directa de abordar la situación es sacar el tema. Sin embargo, hay que tener en cuenta que es probable que un niño o adolescente no esté dispuesto a hablar de la situación, ni siquiera con sus familias. Es importante establecer normas básicas para las conversaciones, como hablar de manera respetuosa y transmitir apoyo. Es posible que sea necesario también contactar a profesor de la clase o el equipo KiVa de la escuela.





Algunos indicios que nos sugieren un caso de acoso

A diferencia de antes, el estudiante...

- en caso de ir caminado tiene miedo de ir o volver del colegio y de ir por el camino habitual.
- no quiere ir en el transporte escolar.
- suele pedir que le acompañen hasta la puerta del colegio o del salón si es posible.
- no tiene ganas de ir al colegio y falta a clases sin un motivo claro.
- dice que está enfermo por las mañanas en los días que hay clase.
- llega del colegio con la ropa o la mochila hechas un desastre o rotas.
- llega con mucha hambre (es probable que le quitaran su almuerzo).
- se vuelve retraído, callado y parece que ha perdido la confianza en sí mismo.
- se le ve estresado y ansioso.
- pierde el apetito en casa; suele decir que no quiere comer.
- llora por las noches, tiene pesadillas.
- pierde sus cosas (gorras, libros, cuadernos, estuches, etc.).
- pide o roba dinero (para dárselo a los acosadores) o suele perder su “domingo”.
- tiene golpes, arañazos o cortes misteriosos.
- se vuelve irritable y “difícil”.
- suele estar solo y sin amigos, ya no lleva amigos a casa
- se niega a hablar de lo que le pasa o suele dar explicaciones poco convincentes para los casos ya mencionados.



No hay una sola señal que sea indicio de sufrir acoso.

Las familias son quienes mejor conocen a sus hijos y la manera en la que expresan su frustración. A menudo, un indicador clave es un cambio con respecto al comportamiento anterior del estudiante; por ejemplo, un niño al que antes le gustaba ir al colegio ya no quiere ir. Si no parece que haya una razón evidente para el cambio, sería recomendable hablar con el niño y el personal de la escuela sobre la posibilidad de que esté sufriendo acoso.



II MEDIDAS ANTIACOSO EN LA ESCUELA Y EN CASA

MEDIDAS EN LA ESCUELA

Programa KiVa

El programa KiVa se basa en conclusiones de estudios en el tema de acoso, y ha sido desarrollado como una herramienta antiacoso para educadores.

Medidas en la escuela

KiVa proporciona al personal de la escuela información sobre el acoso y sobre cómo abordarlo, y aspira a contar con el compromiso de todos los adultos de la escuela para trabajar en cómo frenarlo. El programa contiene material para las reuniones en la escuela y reuniones con familias. Se entregan a los monitores del recreo chalecos hechos con material reflectante para aumentar su visibilidad y recordar, tanto a los alumnos como a los monitores, que la crucial tarea de los monitores es velar por la seguridad de todos.



Medidas en la clase

El programa KiVa consta de 10 sesiones (2 módulos de 45 minutos) y tareas que se imparten a lo largo de un año escolar. Los estudiantes de los cursos establecidos reciben las sesiones de KiVa una o dos veces al mes. Las sesiones consisten en conversaciones sobre el acoso y el respeto a los demás, cómo funcionar en un grupo, y distintos tipos de ejercicios y trabajos en grupo. Las sesiones y los temas están complementados con juegos digitales de KiVa. En el juego, los alumnos entran en una escuela virtual para practicar medidas antiacoso y reciben comentarios sobre sus acciones. Los estudiantes que tengan Internet en casa también pueden acceder al juego desde allí. ¡Pídele a su hijo que le enseñe el juego KiVa!

El objetivo del trabajo que se realiza en la escuela es enseñar a los estudiantes su rol a la hora de detener el acoso. De este modo, en lugar de aprobar en silencio el acoso o animar a los que lo hacen, los niños empezarán a apoyar al compañero que lo sufre, transmitiendo así que no aceptan el acoso. Poner fin al acoso es posible cuando se desarrolla un sentido de responsabilidad compartida y se cambian las normas del grupo.

Medidas en casos individuales de acoso

El programa KiVa no se centra únicamente en prevenir el acoso, sino que también aborda cada caso de la manera más efectiva posible. Todas las escuelas que implementan el programa tienen un *grupo especial*, el equipo KiVa, que consta de al menos *tres profesores u otras profesionales*. En la capacitación, los miembros del equipo aprenden medidas para abordar cada caso de acoso. Trabajan como expertos en cuestiones relacionadas con el acoso en su escuela.

Cuando un padre o tutor contacta con la escuela para expresar su preocupación sobre un caso de acoso o un estudiante le cuenta un caso al profesor, el primer paso que debe dar el docente es determinar si se trata de una situación sistemática o repetida, un conflicto no intencionado, una discusión entre niños o un malentendido que ha provocado una situación de sufrimiento. Todos aquellos casos que cumplen los criterios de acoso se comparten con el equipo KiVa, que abordará el caso y lo hablará con los niños implicados. En primer lugar, los miembros del equipo hablan con el que sufre acoso, y luego por separado con cada estudiante que ha participado en el acoso. Seguidamente, reúne en grupo a todos los niños que han participado en el acoso. Una vez que se haya alcanzado un acuerdo sobre cómo van a cambiar su comportamiento los que han acosado, se programa una nueva reunión: la conversación de seguimiento. Estas conversaciones de seguimiento sirven para asegurarse de que el acoso haya terminado realmente.

Se informa a las familias sobre los casos que está gestionando el equipo KiVa en los que está implicado su hijo. Si es necesario, se les pedirá que vayan a la escuela tratar del asunto. No obstante, las cuestiones relacionadas con el acoso se hablan en primera instancia entre los adultos de la escuela y los estudiantes.

A nivel de la escuela, el propósito del programa KiVa es ofrecer información básica al personal de la misma sobre el acoso y las maneras de manejarlo, y obtener el compromiso del personal para trabajar en su eliminación. Los monitores del recreo recibirán chalecos muy visibles con el logotipo de KiVa para que todos tengan presente el programa. A nivel de la clase, el propósito es influir sobre los estudiantes para que, en lugar de aprobar en silencio o animar a los que acosan, apoyen al que lo sufre, demostrando así que no lo aprueban. A nivel de los estudiantes, el propósito es frenar los casos graves de acoso de la manera más efectiva posible. Tras detener un caso, siempre se realiza una conversación de seguimiento para asegurarse de que la situación haya cambiado.



MEDIDAS EN CASA

Preguntar es importante

"¿Qué tal hoy en el colegio?" o *"¿Cómo van las cosas en el colegio?"* son preguntas importantes que pueden hacer las familias a sus hijos diario. Les permite obtener información sobre el día en el colegio del estudiante, sus sentimientos, estados de ánimo y las relaciones con sus amigos. Las preguntas denotan que los adultos se interesan por lo que pasa en la escuela. También sirven para romper el hielo a la hora de tratar posibles problemas con los amigos.

La próxima vez que le pregunte cómo le ha ido el día, no te conforme con una respuesta corta del tipo "Bien" o "Normal". Dedique cuanto tiempo sea necesario para poder hablar del tema. Además de las palabras, es importante "escuchar" los sentimientos, el tono de voz, y prestar atención a las expresiones faciales y los gestos. La finalidad no es la de interrogar, sino tener un diálogo en el que ambas partes intercambian sus impresiones sobre lo ocurrido durante el día. Es recomendable formular preguntas que no puedan responderse con un simple sí o no.



Las siguientes preguntas pueden ayudarle a hablar del tema:

- ¿Qué es lo mejor y lo peor que te ha ocurrido hoy en el colegio?
- ¿Con quiénes has estado hoy en el colegio? ¿Cómo son?
- ¿Qué has hecho hoy con tus amigos? ¿La pasaste bien?
- ¿Con quién comiste tu almuerzo hoy?

"¿Como the fue hoy en colegio?"

"¡Mmm... bien!"

"Me saqué un 8 en matemáticas y mi amigo Javier me felicitó"

"Fernanda y yo rompinos un record"

"Otra vez fui la última en ser elegida durante el recreo para jugar fútbol"



Apoyar a un niño que sufre acoso

El conocimiento o la sospecha de que su hijo está sufriendo acoso en la escuela puede provocar emociones de muchos tipos. Sentimientos como la ira, el miedo, la vergüenza y la culpa son naturales e incluso esperables en una situación como esta. Aunque las emociones lo sobrepasen, trate de evitar una reacción desmedida porque su hijo, el que sufre acoso, podría llegar a creer que él es el causante de la angustia de sus familias. También debe evitarse una reacción demasiado a la ligera, pues su hijo puede sentir que usted está dando poca importancia al problema. Las situaciones difíciles no deben atenderse reaccionando de manera desmedida o a la ligera, usted puede aprender a afrontarlas. El objetivo de abordar la situación es apoyar al niño, aumentar su autoestima y asegurarse de que el acoso acabe.





¿Qué hacer?

- Si sabe o sospecha que su hijo está sufriendo acoso, háblelo con él. Es posible que no quiera contárselo, por lo que no se extrañe si lo niega en un primer momento.
- Anime a su hijo a hablar del tema y asegúrele que quiere ayudarlo, independientemente de lo complicada que sea la situación. Exprese a su hijo que está de su lado y lo apoya en un 100 %.
- Dígale claramente y a menudo que sufrir acoso no es culpa suya. No hay nada malo en él que justifique el acoso que sufre.
- ¡No prometa mantener la situación en secreto porque entonces es imposible intervenir! Prometa, sin embargo, que no hará nada sin hablarlo primero con él. De este modo, mantendrá la confianza y un diálogo abierto.
- Piensen juntos en cómo lidiar con específicas de acoso. Las acciones sencillas son las mejores. Los que acosan quieren que el que lo sufre reaccione de un modo determinado: que llore, que se sienta confundido, que tenga miedo, que se enoje, etc. Si es posible, el que sufre acoso debería tratar de mostrarse indiferente, decir NO al acoso y/o salir de la situación. Es difícil que el acosador pueda continuar si el afectado no reacciona o se marcha. También puede practicarse la asertividad en las situaciones de acoso, cómo decir NO, BASTA, o NO ME HAGAS ESTO de manera convincente.
- Piensen juntos en cómo evitar situaciones en las que sea probable que su hijo sufra acoso fácilmente. Por ejemplo, su hijo debería evitar ser el último en salir del salón, llevar dinero u objetos de valor a la escuela, o separarse de otros estudiantes o del monitor del recreo. Es recomendable estar cerca de otras personas, aunque no se les conozca. Se está más seguro en un grupo.
- Piense en cómo aumentar la confianza del sufre acoso. Puede hacerle a su hijo un póster que le anime, por ejemplo. Busque una imagen que haga feliz a su hijo y lo ponga contento. Péguela en el papel. Alrededor de la imagen, escriba comentarios agradables, de apoyo y de ánimo que otros han dicho sobre él. Escribe también comentarios sobre sus fortalezas y situaciones en las que destaque. Cuando hayas terminado el póster, colóquelo en algún lugar visible.
- Como consecuencia del acoso, los que lo sufren pueden volverse tímidos o retraídos. Las lecciones de KiVa incluyen conversaciones sobre cómo hacer amigos y ejercicios sobre las habilidades necesarias para construir relaciones. Puede preguntarle al profesor sobre los temas las sesiones para tratarlos también en casa. Piense en distintas estrategias que tiene usted para hacer amigos y mantenerlos.
- Puede animar al niño a que invite a amigos a casa, tal vez uno solo al principio, para que pueda practicar sus habilidades sociales en un entorno familiar y seguro.
- Puede animar a su hijo a que practique actividades en su tiempo libre en los que pueda conocer y hacer nuevos amigos.
- Es muy recomendable contactar al equipo KiVa de la escuela. Los miembros del equipo han recibido formación para abordar los casos de acoso. Cuénteles lo que ha ocurrido y lo que has hecho usted en casa para apoyar a su hijo/a.

NO

Manejar situaciones de acoso es algo que se puede practicar juntos

Manejar situaciones de acoso es algo que se puede practicar en casa. Acabar con el acoso no es solo responsabilidad del estudiante que lo sufre; la responsabilidad es siempre de los adultos, y en la escuela, de los profesores. Las palabras *NO* o *BASTA* pueden ser un primer paso para abordar la situación. Puede acabar con el comportamiento ofensivo dirigido al estudiante en esa situación concreta.

Es importante que le pregunte a su hijo:

¿Eres capaz de decirle al que te acosa de manera convincente NO o BASTA?

En muchas situaciones de acoso, se le puede decir NO al que lo hace. Se puede practicar primero con las familias. En casa, busque un lugar tranquilo donde tenga privacidad y no se le interrumpa. Lea en voz alta los pensamientos de la sección YO SÉ que aparecen a continuación. Reflexione con su hijo o hija. Luego, pase a la sección YO PUEDO para practicar la palabra NO. Termina con la sección YO HAGO, en la podrá utilizar la palabra en una situación real. Juntos pueden pensar en situaciones en las que se puede y debe usar la palabra NO.

YO SÈ NO. NO es una palabra muy corta, pero muy potente. Transmite a los demás que no nos gusta lo que nos están haciendo. Podemos utilizar esta palabra si nos sentimos amenazados o alguien nos trata mal. Si nos cuesta trabajo decir NO, podemos practicarlo.

YO PUEDO. Con práctica, podemos llegar a ser muy buenos y buenas diciendo NO. Podemos empezar a practicar, por ejemplo, delante del espejo. Miramos el reflejo en el espejo. Nos ponemos rectos con la cabeza alta. Respiramos hondo y decimos de manera clara y firme “NO”. Volvemos a repetirlo con un tono más alto y grave: “NO”.

También podemos practicar con un familiar. Lo miramos a los ojos y decimos con una voz firme y clara “NO”. No hace falta mostrarse enojado o molesto, pero sí firme y decidido al decir “NO”.

YO HAGO. Después de practicar, empezamos a utilizar la palabra en situaciones de la vida real. Debemos pensar en cómo hemos dicho “NO” cuando practicábamos y expresarlo ahora en situaciones de la vida real, cuando nos están molestando o tratando de manera irrespetuosa. Abandonar la situación de inmediato amplifica el efecto de la palabra. No tiene sentido decirla y discutir posteriormente. Si estas situaciones siguen sucediendo, debemos contárselo al profesor o a otro adulto.

¿Cómo pueden ayudar los espectadores al que sufre acoso?

Además del que sufre acoso y sus ayudantes, también suele haber espectadores presentes en las situaciones de acoso. No son responsables del acoso, pero pueden hacer mucho para reducirlo y prevenirlo.

- Anima a su hijo a dar la cara para poner fin al acoso. El acoso puede acabar más rápidamente si interviene un tercero.
- Pregunte a su hijo lo que siente al presenciar una situación de acoso desde fuera. ¿Qué sentimientos le produce? Habla con él de estos sentimientos.
- Sugiérale a su hijo que hable del acoso con sus amigos. ¿Qué pueden hacer para acabar con el acoso? Un grupo de personas que ve el acoso como algo negativo puede influir mucho a la hora de acabar con él. ¡El acoso acabará si no hay nadie para presenciarlo!
- También puedes hablar de los distintos tipos de acoso. Este no se limita a golpear e insultar, también puede ser de manera indirecta o ciberacoso. ¡Ninguno de ellos es aceptable!
- Anime a su hijo a que le cuente a un adulto cualquier caso de acoso. Hacerlo no es ser un chismoso o un soplón. Contárselo a un adulto es una manera aceptable y efectiva de prestar ayuda al que lo necesita. El silencio solo prolongará el sufrimiento de la víctima.
- Háblale a su hijo respecto del equipo KiVa (el equipo antiacoso de la escuela), que es responsable de abordar los casos de acoso. Contáctese con los miembros del equipo para advertirles de cualquier caso de acoso.



Si su hijo o hija sufren acoso por teléfono celular o Internet

¿Qué se puede hacer frente a los mensajes insultantes?

- Aconseje a su hijo que no abra los mensajes enviados por personas que lo acosan desconocidos.
- Anime a su hijo a responder los mensajes de acoso una sola vez, en caso él o ella se sienta capaz; normalmente, no tiene sentido responder más de una vez, y la respuesta debe ir al grano y ser breve, dejando bien claro que quiere que acabe el acoso.
- Si resulta que el remitente del mensaje va a la misma escuela que su hijo, contacte con el personal de la escuela.
- Si el acoso continúa, sería recomendable pensar en cambiar la dirección de correo electrónico o el número de teléfono de su hijo.
- Si es necesario, los mensajes de acoso se pueden guardar o documentar por si se necesitan nuevas medidas para abordar el acoso.
- También puede configurar su correo electrónico para filtrar los mensajes de determinados remitentes en una carpeta específica para que su hijo no tenga que leerlos.

Si se publican mensajes insultantes o fotos sobre su hijo o hija.

- Contacte con el administrador del sitio web. El administrador puede eliminar el mensaje y, posiblemente, averiguar quién ha sido el autor.
- Guarde todas las páginas webs en las que tiene lugar el acoso por si es necesario tomar otras medidas.
- Si el acoso es grave, contacte con las autoridades.

El deber más importante de un padre

es el de amar a su hijo o hija de manera incondicional y darle apoyo. El mensaje principal que debe transmitirse al que sufre acoso es: 1) el acoso no es culpa tuya; 2) es normal que te sientas mal, lo superaremos juntos; y 3) te vamos a ayudar y apoyar. En muchas situaciones de acoso, el primer paso puede ser decir la palabra NO de manera enérgica. Si es necesario, puede practicarse su uso con las familias antes de emplearla en situaciones de acoso reales. Si su hijo sufre acoso por Internet o por celular, enséñele a lidiar con los mensajes insultantes e inapropiados. Sería recomendable contactar con el equipo KiVa para hablar de lo ocurrido. Los miembros del equipo pueden hablarle de lo que se ha hecho o se va a hacer en la escuela para abordar el caso y poner fin al acoso. Si el acoso es especialmente grave, cabría plantearse contactar con las autoridades del colegio o municipales.





MI HIJO O HIJA PARTICIPA EN EL ACOSO; ¿QUÉ DEBO HACER?

¿Qué debo hacer si me informan de que mi hijo son sospechosos o ha sido acusados de acosar a otros niños? Este tipo de información nos puede llegar de sorpresa, y nuestra primera sensación puede ser de ira, duda o culpabilidad. Estos sentimientos están justificados y son comprensibles, pero es mejor detenerse a pensar antes de abordar la situación.

No nos gusta pensar que nuestros hijos puedan estar acosando a alguien. Normalmente vemos a los que acosan como estudiantes agresivos o con algún tipo de problema. La realidad es que la mayoría de los estudiantes que acosan son niños y adolescentes normales con hogares y familias sin problemas.

¿Qué hacer?

- Averigüe qué ha ocurrido exactamente. ¿Se trata realmente de acoso o es una discusión o pelea entre estudiantes? También podría ser necesario abordar las discusiones o las peleas. No critique, acuse o juzgue a su hijo al preguntarles sobre la situación.
- Averigüe de qué forma y por qué está participando su hijo en el acoso. ¿Cuál es su rol en las situaciones de acoso? ¿Es el principal instigador, un ayudante o un reforzador? Recuerde que los niños suelen negar haber participado en lo ocurrido o minimizan su participación en ello.
- No acepte explicaciones del tipo: “Solo estábamos jugando, no era en serio.” Deje bien claro que usted no aprueba el acoso y ayude a su hijo a distinguir entre jugar y acosar.
- Háblele de lo injusto que es y del miedo que debe de pasar el que está siendo acosado. Haga hincapié en que nada justifica el acoso.
- Explíquele que el acoso debe acabar porque la situación puede empeorar aún más tanto para el que sufre acoso como para los que participan en él.
- Condene el acoso, no a su hijo. Deje bien claro que usted no apoya el acoso, pero sí a su hijo. Asegúrele que está dispuesto a ayudarle y apoyarle para modificar su conducta.
- Considere si su hijo necesita más supervisión y asesoramiento por parte de un adulto. Establezca normas claras para las actividades en su tiempo libre y fuera de casa. Sepa dónde y con quién está su hijo en todo momento.
- Enseñe a su hijo a respetar a los demás y a aceptar las diferencias de cada uno. La diversidad es riqueza y no una amenaza o un motivo para ridiculizar a nadie.
- Dígale a su hijo que sabe que puede cambiar su comportamiento. Señálele que está seguro de que su intención no es la de hacer daño ni herir los sentimientos de otros. Apóyelo y confíe en que puede cambiar su comportamiento.
- Cambiar es posible. Por ejemplo, desarrollando habilidades sociales, pasar tiempo con amigos que ven el acoso como algo negativo, y adquiriendo nuevos intereses. Piensen juntos en medidas que puede tomar su hijo que le ayuden a llevarse bien con los amigos y a recibir una atención positiva en un grupo.
- Valore de manera positiva que su hijo no participe en situaciones de acoso y que dé pequeños pasos para poner fin a dichas situaciones.
- Deja bien claro que, de continuar el acoso, puede tener consecuencias negativas tanto en la escuela como en casa.
- Si tienes que recurrir a consecuencias, emplee métodos justos. Los castigos no deben ser físicos. Este tipo de castigos pueden empeorar el comportamiento con respecto al acoso. Una vez más, lo fundamental es que le diga a su hijo que lo aceptas y lo quiere, pero que no acepta el hecho de que acose a los demás.
- Los miembros del equipo KiVa han recibido formación para abordar los casos de acoso escolar. ¡Confíe en ellos! Si lo desea, habla con ellos para conocer lo que se está haciendo en la escuela para acabar con el acoso.





Hay muchas maneras de apoyar a su hijo si está acosando a otros. Muéstrese tranquilo y decidido cuando hables del tema con él. Deje bien claro que usted no acepta el acoso. Trata de generar empatía por el que lo sufre. Hable del miedo que debe de pasar el que sufre acoso y de lo mal que debe de sentirse. Haga hincapié en que nada justifica el acoso. Dígale a su hijo que le apoyará para poner fin al acoso. Piensen juntos en diferentes métodos que puede emplear su hijo para controlar la ira y gestionar la frustración. También puede pensar en lo que su hijo puede hacer para apoyar al que sufre acoso. Por ejemplo, puede saludarlo y ser amable con una sonrisa. Como mínimo, puede comprometerse a no participar en el acoso de ninguna manera.



RESUMEN DE LA GUÍA PARA FAMILIAS

Capítulo	Resumen
Una escuela KiVa es una escuela antiacoso (p. 3)	Esta guía forma parte del programa KiVa, una herramienta antiacoso desarrollada para familias. El propósito de esta guía es ofrecer a las familias información sobre el acoso en la escuela, lo que se sabe acerca de este fenómeno y lo que se puede hacer al respecto en casa y en la escuela.
¿Qué es acoso? (pp. 4—7)	El acoso es cuando se hace daño de manera reiterada y deliberada al mismo estudiante. El que acosa es una o varias personas ante quienes el que lo sufre tiene dificultades para defenderse. El acoso no es un juego inocente, no forja el carácter y no se sobrevive a él mediante la venganza. El acoso es siempre una violación grave de los derechos de una persona y degrada su valía y dignidad humana.
Formas de acoso (pp. 8—9)	El acoso puede ser visible o encubierto por naturaleza. Las formas visibles son el acoso físico o emocional. El acoso indirecto es menos perceptible. Afecta las relaciones sociales del que lo sufre. La manifestación de estas formas de acoso mencionadas se limita a la escuela, mientras que el ciberacoso alcanza a la víctima en cualquier momento y lugar.
El acoso involucra a toda el grupo (pp. 10—12)	Un niño que acosa a otros no suele actuar solo. Acostumbra tener sus ayudantes y reforzadores. El que acosa puede tener defensores, pero la mayoría de los estudiantes en las situaciones de acoso se hacen a un lado y las aprueba en silencio. El acoso puede ir convirtiéndose poco a poco en parte de la vida rutinaria en la escuela.
¿Qué provoca el acoso? (pp. 13—15)	Los niños que acosan a otros suelen tener la necesidad de que se les vea y se les escuche, de que se les admire y de ganar poder en el grupo. Con frecuencia, el blanco elegido para el acoso es un niño o un adolescente inseguro, tímido, que tiene ya un estatus social bajo en el grupo o que tiene pocos amigos o ninguno. Uno no acaba siendo el que hace o sufre acoso únicamente por los rasgos individuales; estos roles también se ven influidos por las expectativas de otros estudiantes y las normas de la clase.
¿Cómo puedo reconocer a un estudiante que sufre acoso? (pp. 16—19)	Las señales por sí solas no indican que tu hijo esté sufriendo acoso. Las familias son los que mejor conocen a sus hijos y la manera en la que expresan su frustración. Un aspecto importante a considerar es un cambio en el comportamiento del estudiante con respecto a cómo era antes; por ejemplo, si a un niño antes le gustaba ir al colegio y ya no quiere ir.
Medidas antiacoso en la escuela y en casa (pp. 20—21)	En la escuela, el objetivo del programa KiVa es ofrecer información básica sobre el acoso y las maneras de abordarlo. En el grupo, el propósito es educar a los estudiantes para que, en lugar de aprobar en silencio o animar a los que acosan, empiecen a apoyar al que lo sufre, transmitiendo así que no aprueban el acoso. A nivel de los estudiantes, las medidas clave son las conversaciones para abordar la situación. Las conversaciones siempre incluyen un seguimiento para asegurarse de que el acoso haya terminado realmente.
Medidas en casa (pp. 22—29)	El propósito de abordar la situación es apoyar al que sufre acoso, aumentar su confianza y asegurarse de que el acoso acabe. Sería recomendable contactar al equipo KiVa de su escuela para hablar de lo ocurrido. En su formación, los miembros del equipo han aprendido medidas para abordar cada caso de acoso.
Mi hijo o hija participa en el acoso; ¿qué debo hacer? (pp. 30—32)	Muéstrese tranquilo y decidido cuando hable del acoso con su hijo. Deje bien claro que usted no acepta el acoso. Dígale a su hijo que quiere apoyarle para poner fin al acoso. Piensen juntos en diferentes métodos que puede emplear su hijo para regular la ira y gestionar la frustración. También puede pensar en lo que puede hacer su hijo para apoyar al que sufre acoso; por ejemplo, podría saludarlo y animarlo siendo amable. Como mínimo, puede comprometerse a no participar en el acoso de ninguna manera.

NOMBRES E INFORMACIÓN DE CONTACTO DE LOS MIEMBROS DEL EQUIPO KIVA

Nombre del miembro del equipo	Número de teléfono / dirección de correo electrónico / otros

Programa KiVa®
Kaukiainen, A., & Salmivalli, C. (2009).

KiVa: Guía para familias.
Universidad de Turku, Departamento de Psicología: Serie de publicaciones *Del estudio a la práctica*, 5.

Autores	Ari Kaukiainen Christina Salmivalli
Diseño y portada	A1 Media Oy
Imágenes	A1 Media Oy Juuso Järvinen Mika Kurkilahti Tomi Kurkilahti
Traducción al español	Instituto Escalae
Adaptación mexicana	escalae.org
Editor	Ministerio de Educación y Cultura de Finlandia

Copyright, aviso legal y exención de responsabilidad

Este Material está protegido por la ley de copyright y la ley de marcas de Finlandia, así como por todas las demás leyes internacionales, federales, estatales y locales aplicables. Los propietarios del copyright y de las marcas comerciales son el Ministerio de Educación y Cultura de Finlandia y la Universidad de Turku, sus afiliados y otros licenciatarios. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este Material puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, fotocopia, grabación o de otro tipo, sin el consentimiento previo y por escrito de los propietarios de los derechos.

El autor no asume la responsabilidad por ningún daño o pérdida ocasionados a ninguna persona como resultado de actuar o dejar de actuar de acuerdo con el Material.

Si ha recibido este Material de alguien que no sea la Universidad de Turku o su socio licenciatario, ha recibido una copia pirata.

Para más información, póngase en contacto con kiva.mexico@escalae.org

ISSN-L 1798-114X
ISSN 1798-145X
ISBN 978-84-947470-6-9



KiVa

UNIVERSITY OF TURKU

Ministry of Education and Culture

Instituto Escalae
Calidad de la Enseñanza - Aprendizaje

ISSN-L 1798-114X
ISSN 1798-145X
ISBN 978-84-947470-6-9