



yago school

PARENTS' GUIDE



Uno de cada diez estudiantes es víctima de acoso escolar

Programa KiVa contra el acoso escolar ("*bullying*")

Guía para padres

ÍNDICE

Una Escuela KiVa es una escuela que lucha contra el acoso escolar	3
INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ACOSO ESCOLAR	4
¿Qué es el acoso escolar?	4
Las discusiones y los desacuerdos no son acoso escolar	4
Las bromas o los juegos pesados no son acoso escolar	4
El acoso escolar ocurre cuando se hiere a alguien indefenso intencional y repetidamente	4
Comentarios bien intencionados, pero...	6
Formas de acoso escolar	8
El acoso verbal es la forma más común	8
El acoso indirecto usa métodos ocultos para infligir daño	8
El acoso físico puede ser causa de denuncia penal	8
El acoso cibernético es una nueva forma de acoso	8
El acoso concierne a toda la clase	10
¿Qué causa el acoso escolar?	13
¿Quién acosa y a quién?	13
¿Qué le sucede a la víctima y al acosador?	14
¿Cómo reconozco a un estudiante acosado?	16
Cambios en la conducta	16
Algunos signos que implican que un estudiante es acosado	17
MEDIDAS CONTRA EL ACOSO ESCOLAR EN LA ESCUELA Y EN EL HOGAR	20
Medidas en la escuela	20
Programa Escolar KiVa	20
Medidas en la escuela	20
Medidas en la clase	20
Medidas en casos individuales de acoso escolar	21
Medidas en el hogar	22
Las preguntas son importantes	22
Cómo apoyar a un niño que es víctima de acoso	24
Se puede practicar juntos cómo manejar situaciones de acoso	27
¿Puedes decirle NO o BASTA al acosador en forma convincente?	27
¿Cómo pueden los observadores ayudar a la víctima?	27
Si su hijo es acosado por celular u online	28
Si textos o fotografías insultantes sobre su hijo son subidos a Internet o a la página social de su hijo en Internet	29
Nuestro hijo está acosando a otros, ¿qué debemos hacer?	30
Resumen de la Guía para padres	34
Nombres e información de contacto de los integrantes del equipo KiVa de la escuela	35

PRÓLOGO

Esta Guía para padres es parte del programa KiVa contra el acoso escolar, una herramienta fundamentada en investigaciones para prevenir y reducir los problemas del acoso escolar. KiVa es un programa basado en la escuela, que fue desarrollado por expertos de la Universidad de Turku, Finlandia. Hay mayor información sobre el programa disponible en el sitio Web de KiVa, www.kivaprogram.net.

Las leyes y regulaciones exigen que las escuelas tomen medidas para prevenir el acoso escolar y se han establecido políticas escolares para proteger a los estudiantes. El eje central de estas leyes y regulaciones exige a las escuelas que intervengan frente al acoso escolar y que desarrollen políticas contra el mismo. KiVa es una herramienta a través de la cual las escuelas pueden cumplir con los requisitos para combatir el acoso escolar establecidos en dichas leyes.

El objetivo de esta guía es ofrecer a los padres información sobre el acoso escolar, lo que conocemos a partir de las investigaciones actuales y lo que puede hacerse en el hogar y en la escuela. La cooperación entre el hogar y la escuela es importante para abordar el acoso escolar. KiVa propone - ¡Trabajemos juntos!

Los puntos principales aparecen resumidos al final de cada capítulo. Además hay una recapitulación de la guía en la página 34 que brinda un resumen de los puntos más importantes.

Al escribir esta guía escuchamos a los padres, los estudiantes y otros expertos. Deseamos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los que contribuyeron a esta guía.

A fin de tener éxito, KiVa necesita un ámbito familiar contenedor, donde los padres transmitan que no aprueban el acoso escolar y que están dispuestos a ayudar a su hijo en caso de que sea víctima de acoso escolar.

I INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ACOSO ESCOLAR

¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR?

Las discusiones y los desacuerdos no son acoso escolar

Los conflictos y desacuerdos son parte de las relaciones humanas y pueden ocurrir cuando las personas tienen distintas opiniones o desean cosas diferentes. Cuando intentamos lograr nuestros propios objetivos no siempre recordamos tener en cuenta los sentimientos de otros. Los niños en la escuela no son una excepción a este principio. El hecho de que los niños y adolescentes resuelvan desacuerdos y diferencias no es algo malo en sí mismo. Aunque estos desacuerdos a veces pueden perturbarnos, también pueden enseñarnos métodos valiosos para manejar las emociones y resolver los conflictos. Las discusiones y desacuerdos difieren del acoso escolar en el hecho de que generalmente son pasajeros y momentáneos y de que el mismo niño no es constantemente el blanco.

Las bromas o los juegos pesados no son acoso escolar

La intención detrás de las bromas no es herir ni insultar a otros. Es importante que todos los participantes reconozcan y acepten la actividad como un juego. No obstante ello, a veces las palabras dichas y actos realizados como un chiste o juego pueden herir o molestar a alguien; en dichos casos, hay que tratar el tema y pedir disculpas. En el futuro ambas partes deben evitar conductas que saben que dañan al otro. A diferencia de lo que ocurre en el acoso escolar, existe una atmósfera de mutuo entendimiento y respeto entre las partes involucradas en juegos pesados.

A menudo escuchamos “Estamos solo jugando, no es en serio”. ¿Cómo hay que manejarse en estos casos? Primero, hay que averiguar si todos los involucrados en la actividad sienten que es solo un juego. Si no pueden estar seguros, deben conversarlo con los niños. En situaciones que no son claras pueden hablar sobre la diferencia entre jugar y acosar y enfatizar que jugar debe ser divertido para todos.

El acoso escolar ocurre cuando alguien lastima a alguien indefenso

El acoso escolar ocurre cuando el mismo estudiante es lastimado repetida e intencionalmente. El perpetrador es alguien contra el cual a la víctima le resulta difícil defenderse.

Repetidamente es cuando el mismo estudiante es sometido una y otra vez a acciones maliciosas y dañinas de otros. El acoso escolar puede continuar a través de varios grados de la escuela primaria a la intermedia. Intencionalmente significa que el propósito u objetivo de las acciones es dañar, herir y causar sufrimiento. A veces se puede lastimar a alguien sin querer. En tales casos, hay que resolver la situación aunque no sean hechos considerados acoso por definición. El decir que la víctima tiene dificultades para defenderse significa que de alguna manera existe un desequilibrio de poder o fuerza entre el acosador y la víctima. La víctima puede ser alguien físicamente débil, muy tímido o ser nuevo en la clase y aún no haber podido formar un círculo de amigos que lo protejan contra el acoso escolar.

Según las investigaciones, entre un 10 a un 20% de los estudiantes de escuela primaria y entre un 5 y un 10% de los estudiantes de escuela intermedia es víctima sistemática de acoso. Muchos de estos estudiantes no le dicen a nadie sobre el acoso. A menudo la causa detrás de este silencio es el miedo a que el acoso empeore o el haber tenido experiencias previas de contar lo sucedido pero no haber recibido ayuda. Admitir que nuestros amigos no nos aceptan es difícil para cualquiera.

COMENTARIOS BIEN INTENCIONADOS, PERO...

Además de afectar a la víctima, el acoso escolar también afecta al círculo cercano de familiares, amigos y conocidos de la víctima. Una vez que el asunto es traído a la luz, vamos a adoptar una postura y hacer todo lo posible para que la víctima se sienta mejor. ¡Maravilloso! Sin embargo, a veces nuestros comentarios pueden, de hecho, empeorar la situación y crear aún más problemas. Las palabras dichas descuidadamente pueden evocar sentimientos de vergüenza y culpa. Abajo aparecen algunos comentarios que pueden escucharse al hablar sobre acoso escolar.

“Yo también fui acosado en la escuela, pero no me afectó para nada.”

Estas palabras son generalmente dichas en un tono molesto como si la persona que las dijera siguiera todavía molesta con esos eventos. Si es verdad que el acoso no tuvo efecto, surge la pregunta de si realmente se trataba de acoso o, por ejemplo, de peleas entre dos personas o la resolución de un desacuerdo. Para un niño acosado, un comentario como éste puede sonar a que se está minimizando su problema.

“Tienes que aprender a defenderte.”

El defenderse a sí mismo es beneficioso y se puede aprender y practicar cómo hacerlo, pero que sea algo que deba aprenderse en una situación de acoso es algo totalmente distinto. El acoso es dañar a alguien indefenso o que está de alguna manera en una posición más débil. Es extremadamente difícil defenderse en una situación así, a veces hasta resulta imposible. Cuando se le dice a la víctima que se defienda, se está colocando la responsabilidad de manejar la situación enteramente sobre sus hombros. El pedir ayuda no significa que la víctima sea incapaz de defenderse. Por el contrario, es una muestra de valentía y autoconocimiento frente a una situación para la cual los propios recursos no son suficientes.

“El acoso fortalece el carácter y la capacidad para sobrevivir situaciones difíciles.”

Las investigaciones demuestran que los efectos a corto y largo plazo del acoso escolar disminuyen la capacidad de la víctima para manejar situaciones difíciles. El acoso daña la autoestima de la víctima y su capacidad para confiar en los demás. Por lo tanto, el acoso escolar no fortalece la capacidad para controlar situaciones y nadie debe recibir “lecciones de formación de carácter” en forma de acoso. La personalidad y el carácter se fortalecen y se desarrollan mejor en interacciones con otros basadas en la confianza y el respeto mutuos.

“Los palos y las piedras pueden romperme los huesos, pero las palabras nunca me pueden dañar.”

Las palabras individuales, pronunciadas por ejemplo durante una discusión, se van borrando gradualmente de la memoria, pero el acoso verbal que es repetido y sistemático por naturaleza siempre deja una marca. La fuerza destructiva de las palabras golpea la autoestima y el autoconcepto de la víctima una y otra vez, presentando un riesgo para su bienestar presente y futuro.

“Eso no es acoso. Es solo niños jugando y bromeando, no debes molestarte por algo que es un juego.”

El acoso es una forma cruel de lastimar a otro verbal, física o indirectamente. El acoso dista mucho del juego. El propósito del juego genuino y las bromas inofensivas es divertirse juntos, no dañar o lastimar a alguien.

¡El ayudar y apoyar a la víctima es lo primordial! Las personas que dicen cosas como las mencionadas anteriormente parecen no comprender la naturaleza básica del acoso y el efecto dañino que tiene sobre la víctima. El ser sometido a acoso es una experiencia especialmente difícil por dos motivos. Primero, el acoso no es un evento único u ocasional, sino una situación recurrente que puede continuar año tras año. Segundo, el acoso no sucede fuera de la vida social de la clase. Para la víctima generalmente significa una pérdida de dignidad dentro de la clase y dentro del círculo de amigos.

El acoso escolar difiere de las peleas y los juegos porque el acoso es ¹⁾ intencional, ²⁾ repetido, y ³⁾ en comparación con el acosador, la víctima se encuentra de alguna manera indefensa o en una posición más débil. Los comentarios hechos por otros pueden causar que la víctima se sienta peor, especialmente si los comentarios son insensibles y despiertan sentimientos de culpa y vergüenza. El acoso escolar *no* es un juego inocente, uno *no* sobrevive al mismo vengándose y *no* fortalece el carácter. El acoso escolar es siempre una violación grave de los derechos de otra persona y degrada su valor y dignidad como ser humano. El ser sometido a acoso escolar es un riesgo para el bienestar de la víctima y su desarrollo futuro.

FORMAS DE ACOSO ESCOLAR

El acoso verbal es la forma más común

El acoso verbal incluye insultar, burlar o imitar, mensajes amenazadores y ridiculizar. Estos insultos verbales no dejan marcas físicas, pero su naturaleza hiriente impacta negativamente sobre la autoestima y autoconcepto de la víctima y daña la forma en que la víctima se ve a sí misma y a los demás. Según las investigaciones, la autoestima de la víctima puede permanecer baja muchos años después y puede perder para siempre su confianza en los demás.

El acoso indirecto usa métodos ocultos para infligir daño

El acoso indirecto significa que el acosador y la víctima no se encuentran necesariamente cara a cara, es decir que no siempre están en el mismo lugar cuando ocurre el acoso. Por naturaleza, el acoso indirecto a menudo involucra la manipulación social, por ejemplo, el acosador se esfuerza por influenciar a otros estudiantes para que comiencen a evitar a la víctima y a verla negativamente. La manipulación puede manifestarse como la propagación de rumores infundados sobre la víctima que puede dañar su relación con los otros estudiantes. La víctima de acoso indirecto puede gradualmente darse cuenta de que está sola en la clase y no tiene amigos. En el peor de los casos, toda la clase deja sola a la víctima.

El acoso físico puede ser causa de denuncia penal

El empujar, pegar y patear son formas de acoso físico. Las formas extremas de acoso físico, tal como la violencia o abuso severo, ocurren infrecuentemente aunque aparecen a menudo en los medios de comunicación. El hacer la denuncia legal correspondiente es algo que se debe considerar en casos de violencia física.

El acoso cibernético es una forma nueva de acoso

El acoso online y por teléfono celular son formas relativamente nuevas de acoso. Esta forma de acoso es técnicamente fácil, ya que solo requiere un clic del mouse o apretar algunas teclas. El bajo riesgo de ser descubierto puede tentar a alguien a hacer algo que normalmente no haría. A veces el acoso cibernético es anónimo. Con un celular o una computadora uno puede propagar rumores, subir fotos embarazosas o información personal o enviar mensajes de burla o amenazadores. El acoso escolar está generalmente restringido a la jornada escolar, pero online un acosador puede alcanzar a su víctima siempre que lo desea. Hasta en su casa, la víctima no está protegida contra el acoso.

El acoso puede ser visible u oculto por naturaleza. Las formas visibles son el abuso físico y emocional. El acoso verbal es la forma más común de acoso. Las palabras dañan la autoestima y autoconcepto de la víctima y, por consiguiente, dañan la forma en que se ve a sí misma y a los demás. El acoso indirecto es un tipo de acoso menos visible. Daña las relaciones sociales de la víctima y en los peores casos deja a la víctima completamente sola sin amigos en la clase. Las formas de acoso descritas anteriormente están limitadas a la escuela, excepto el acoso cibernético que alcanza a la víctima en cualquier momento y lugar.

EL ACOSO ESCOLAR CONCIERNE A TODA LA CLASE

El acoso escolar no ocurre en un vacío social. Generalmente varios estudiantes son conscientes de lo que está ocurriendo y hay varios testigos de los actos del acosador. Desafortunadamente, muchos de ellos cooperan con el acosador o se ríen de los actos del acosador, transmitiendo de esa forma que aprueban el acoso. Afortunadamente hay algunas personas que se ponen del lado de la víctima. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes no interviene en situaciones de acoso sino que permanece a los costados, y al hacer eso aprueba silenciosamente el acoso.

Los estudios han identificado distintas formas en las que los observadores (que no son ni acosadores ni víctimas) pueden reaccionar al ser testigos de acoso.

- **Ayudar al acosador.** Algunos niños tienden a participar en el acoso y a ayudar a los acosadores de distintas formas (por ejemplo, impidiendo que el niño acosado se pueda escapar de la situación; entregando notas desagradables del acosador a la víctima; propagando rumores que otra persona inició).
- **Apoyar al acosador.** Algunos niños se juntan en el lugar para observar y reírse, premiando al acosador a través de gestos, expresiones faciales y palabras.
- **Aprobar silenciosamente el acoso.** Algunos niños se retiran a un costado en situaciones de acoso y actúan como si no lo notaran.
- **Defender al niño acosado.** Afortunadamente algunos niños se ponen del lado de la víctima y tratan de apoyarla. Intentan hacer que otros dejen de acosarlo o consuelan al niño acosado en privado.

“Al final vamos a recordar no las palabras de nuestros enemigos, sino el silencio de nuestros amigos.”

La cita anterior de Martin Luther King describe con exactitud la experiencia de muchos niños acosados que los conduce a creer que a nadie le importa lo que les pasa o que nadie está de su lado. Esta situación puede persistir durante años. ¿Por qué las personas no se ponen del lado de la víctima? Puede haber muchas razones detrás de su inacción. Una razón es la falta de valentía; el miedo a ser ellos víctimas de acoso. La falta de conocimiento es otro factor que puede impedir que una persona brinde apoyo; no saber qué hacer para ayudar a la víctima. El objetivo del programa KiVa es ayudar a los niños a darse cuenta de que hasta las cosas pequeñas pueden hacer algo para transmitir lo siguiente, “Estoy de tu lado”, “Quiero apoyarte” o “Pienso que te están maltratando.”

Cuando el acoso continúa, muchos estudiantes comienzan gradualmente a ver a la víctima de forma cada vez más negativa. Dentro de un grupo puede convertirse en un hábito tratar mal al niño acosado. En tales casos, las normas del grupo hacen imposible defender a la víctima o hasta estar en contacto con ella. Los estudiantes también pueden pensar que el acoso es aceptable si no se lo aborda y se permite que continúe.

Los estudiantes pueden sentirse avergonzados de lo que se le está haciendo a la víctima. Los sentimientos de vergüenza y bochorno pueden aumentar la negativa de otros estudiantes a intervenir en el acoso. Gradualmente esta falta de intervención puede tornarse en indiferencia y la situación de la víctima puede ser borrada de la memoria. Cuando alguien olvida, se puede sentir mejor. Una vez que el acoso se saca de la mente, se convierte en trivial y uno puede dejar de prestarle atención especial. En este punto, el acoso se ha convertido en parte de la vida cotidiana de una clase y de la escuela, y un estudiante solo no tiene razones, herramientas ni la valentía para intervenir.

El objetivo del programa KiVa es influenciar a toda la clase. El programa ayuda a construir un clima compartido de conciencia, intervención y responsabilidad. La meta es educar a los estudiantes para que en vez de aprobar silenciosamente o alentar a los acosadores, comiencen a apoyar a la víctima, demostrando de esa forma que no aprueban el acoso. Detener el acoso escolar se hace posible cuando se desarrolla un sentido de responsabilidad compartida y se cambian las normas grupales. Este programa intenta lograr ambas cosas. Otra meta es brindarles a los estudiantes herramientas concretas para intervenir en situaciones de acoso como también para crear un ambiente seguro, donde nadie que defienda a la víctima tema ser acosado.

El acosador casi nunca trabaja solo. Generalmente tiene sus ayudantes y compañeros que lo alientan. La víctima puede tener defensores, pero la mayoría de los estudiantes se retira a un costado en situaciones de acoso y termina aprobando silenciosamente. El miedo y la falta de conocimiento hacen imposible ponerse del lado de la víctima. Se olvidan del acoso y éste se convierte en una parte normal de la jornada escolar. El programa KiVa ofrece conocimiento fundamentado en investigaciones, herramientas y soluciones que pueden ayudar a los maestros a abordar el acoso y ayudar a los estudiantes a ponerse del lado de la víctima en forma segura.

¿QUÉ CAUSA EL ACOSO ESCOLAR?

La pregunta más común sobre el acoso es qué lo causa. La respuesta no es simple. ¿Es el acosador? ¿O quizá la víctima? ¿El maestro? ¿El clima escolar? ¿La sociedad? Lo que es seguro es que el acoso escolar nunca se debe exclusivamente a uno de los elementos enumerados anteriormente. Los factores que incrementan el riesgo de un niño de convertirse en acosador o víctima son conocidos. También se ha demostrado que el acoso tiene mayores probabilidades de ocurrir en ciertas clases que en otras. También existen diferencias entre escuelas, entre países, etc. En distintas culturas, distintas cosas pueden aumentar el riesgo de ser víctima de acoso. Por ejemplo, en países occidentales los niños tímidos y tranquilos son víctimas más frecuentes de acoso, mientras tales niños en China gozan de un estatus alto dentro de su círculo de amigos. Por lo tanto, lo que es valorado en cada cultura también tiene un efecto sobre el fenómeno del acoso.

¿Quién acosa y a quién?

Las investigaciones demuestran que hay ciertas características que pueden poner a un niño en riesgo de convertirse en acosador. Algunos de estos niños pueden tener problemas graves en distintas áreas de la vida, pueden tener una personalidad agresiva o pueden tener dificultad para sentir empatía por otros. Sin embargo, es importante comprender que *generalmente los acosadores son niños comunes, amables que cuando están juntos, terminan siendo malos con un miembro del grupo.*

La visión actual es que una de las razones principales detrás del acoso es el intento del acosador de reforzar su propio estatus social o de obtener poder dentro del grupo. Los niños que acosan a otros a menudo tienen la necesidad de ser vistos y escuchados, recibir admiración y obtener poder dentro del grupo. Por lo tanto, el blanco del acoso es generalmente un niño o adolescente inseguro, tímido, que ya tiene un estatus social bajo dentro del grupo o que tiene pocos amigos o ninguno. Al escoger este tipo de víctima, el acosador se asegura que el grupo no responderá para detener el acoso y se garantiza una victoria fácil. Por lo tanto, las creencias persistentes de que el acosador es un niño problemático con baja autoestima y que exterioriza sus propios malos sentimientos al acosar a otros son incorrectas. Hay muchos niños que acosan a otros para divertirse, para impresionar a otros o simplemente por pura desconsideración.

En algún punto cualquiera puede ser víctima de acoso. Los estudios de investigación han identificado algunas características que *aumentan* el *riesgo* del niño o adolescente de ser víctima de acoso. Éstas incluyen características visibles tales como un físico fuera de lo normal, tener bajo peso o sobrepeso, torpeza o temas de temperamento tales como timidez, ser introvertido e impulsividad. También los niños con dificultades de aprendizaje tienen un riesgo más alto de ser acosados. La timidez, inseguridad y baja autoestima son los predictores más comunes de ser víctima en el futuro. Sin embargo, es solo un riesgo aumentado, no una certeza de que la presencia de estas características va a conducir a ser víctima de acoso.

A pesar de que las características listadas anteriormente pueden aumentar el riesgo de ser acosado, no significa que el ser acosado sea la culpa de la víctima o de sus padres ni su responsabilidad. Las diferencias físicas, la timidez y la inseguridad no son defectos de la víctima, sino características por las cuales merece respeto. También es importante destacar que los resultados de las investigaciones están basados en numerosos datos de cientos de estudiantes. Lo que es verdadero al estudiar grandes cantidades de estudiantes no aplica necesariamente a cada situación individual de acoso. Por lo tanto, los niños que no son particularmente tímidos o inseguros o que tienen la autoestima alta pueden terminar siendo víctimas de acoso.

Aunque muchos niños y adolescentes acosados son no agresivos, reservados y tímidos, también hay víctimas de acoso que ellas mismas son agresivas. Esta agresividad “explosiva” e incontrolable puede incrementar el riesgo de que el niño sea acosado. Una cantidad pequeña de víctimas puede a su vez acosar, por ejemplo, a niños más pequeños o débiles. A menudo es especialmente difícil detener el acoso hacia estas víctimas-acosadores. Debido a la propia agresividad y mal comportamiento de las víctimas-acosadores sus propios compañeros pueden considerar que acosarlos es comprensible, hasta justificado.

Cuando se les pide a los niños que den una razón por el acoso, a menudo dicen que la víctima es “tan insoportable”, torpe en situaciones sociales, “creída”, habla demasiado, etc. Es importante, sin embargo, comprender que el acoso está siempre mal, es una falta de respeto y nadie lo merece. Si la conducta de otro te irrita o molesta seriamente, díselo, el acoso no es la solución.

Además de las características individuales de los niños, muchos factores grupales afectan el acoso. Los demás pueden esperar que la persona en el rol de acosador se comporte de cierta manera. En otras palabras, cuando una persona actúa según su rol, está respondiendo a las expectativas de otros. Por ejemplo, si el acosador les da a todos un “show de acoso”, puede sentirse más parte del grupo y que está actuando de acuerdo a las expectativas del grupo. Además de las expectativas del rol, los actos del acosador también son afectados por las normas a favor o en contra del acoso dentro de la clase y la cultura general de la escuela. Se ha observado que en ciertas clases o escuelas, los factores individuales específicos que pueden incrementar el riesgo de ser acosado no predicen la victimización después de todo. Eso significa que el acoso en estos casos puede ser el resultado de normas del grupo que apoyan el acoso en vez de oponerse a él. Por lo tanto, aunque ciertos factores pueden aumentar el riesgo de que un niño sea víctima de acoso, no garantizan que lo será. Es importante tener en cuenta las normas dentro de un grupo, sea una clase o una escuela, al tratar de comprender por qué sucedió el acoso.

Al considerar el efecto que el grupo tiene en los actos del acosador, el objetivo no es quitar o disminuir la responsabilidad individual del acosador por sus actos, sino ver al acoso como un fenómeno que es afectado por otros factores que van más allá de las características individuales del acosador. Estas cuestiones serán abordadas en las lecciones KiVa, pero también pueden ser habladas en el hogar.

¿Qué le sucede a la víctima y al acosador?

El acoso escolar es un riesgo para el desarrollo y bienestar tanto de la víctima como del acosador. Los niños acosados son, entre otras cosas, más depresivos y ansiosos que otros niños. Pueden tener miedo de ir a la escuela y su confianza en otras personas está dañada.

Si no se aborda el tema, el acoso también presenta un riesgo para el acosador. El acosador puede pensar que acciones similares en el futuro no van a acarrear consecuencias para él, y puede comenzar a pensar que maltratar a otros es una buena forma de obtener atención y poder dentro de un grupo. En el peor de los casos, este camino puede conducir a problemas más adelante en la vida, como problemas mayores en las relaciones interpersonales, agresión cada vez mayor que puede conducir a la violencia, etc.

Si se le permite a un niño que está acosando a otros continuar con su conducta:

- Su actitud y creencias acerca del acoso y la violencia se tornarán más positivas. Adoptará una actitud de mayor falta de respeto hacia otros y considerará el herir a otros algo aceptable y hasta divertido.
- Aprenderá a usar el acoso como medio para controlar situaciones sociales. El acoso puede ser gratificante, recibe atención, le da una sensación de poder, un estímulo a la confianza en sí mismo y hasta placer.
- Por otra parte, el acosador también puede sentirse atrapado si no puede cambiar su conducta y aprende que nadie puede ayudarlo ni detenerlo.

Según estudios de seguimiento, los niños y adolescentes no dejan atrás el acoso por el mero hecho de crecer. Por lo tanto, el acoso no se detiene solo y los niños que acosan frecuentemente tienen un mayor riesgo de convertirse en adultos tendientes a conductas agresivas y violentas

Aunque hay ciertos rasgos comunes (agresividad, falta de empatía) que caracterizan a algunos acosadores, los niños y adolescentes comunes también acosan y se comportan mal hacia un miembro del grupo algunas veces debido a la desconsideración. Los niños que acosan a otros, a menudo tienen la necesidad de ser vistos y escuchados, recibir admiración y obtener poder dentro del grupo. Por lo tanto, el blanco escogido para el acoso es un niño o adolescente inseguro, tímido, que ya tiene un estatus bajo dentro del grupo o que tiene pocos amigos o ninguno. Nadie termina siendo un acosador o una víctima solo en base a características individuales. Estos roles también son influidos por las expectativas de otros estudiantes y las normas de la clase. El acosador puede sentir que es más aceptado en el grupo si les ofrece a otros un show “divertido”. La víctima sufre por el acoso y más adelante en la vida éste puede causarle consecuencias visibles tales como la depresión y la desconfianza en los demás. El acoso también es un riesgo para el acosador. Si no se interviene para detener su conducta a tiempo, su bienestar y desarrollo pueden ser puestos seriamente en riesgo.

¿CÓMO RECONOZCO A UN ESTUDIANTE ACOSADO?

Cambios en la conducta

Las consecuencias y efectos del acoso escolar se pueden manifestar en el estudiante de muchas formas. Muchos signos que hacen pensar en acoso también pueden ser el resultado de otros problemas en la vida del niño o adolescente. La enfermedad repentina de un familiar, el divorcio de los padres, los conflictos entre los padres y hermanos, o el desempleo pueden hacer difícil la vida de toda la familia y manifestarse en los niños y adolescentes en forma de conducta sintomática. Los signos descritos a continuación no son exclusivamente signos de acoso. También es importante recordar que cada padre conoce mejor que nadie las formas en que su hijo expresa angustia y cuando todo no está bien.

Generalmente la mejor clave es un cambio en la conducta del estudiante. Si, por ejemplo, un estudiante que previamente tenía sentimientos positivos hacia la escuela, pierde el interés en la escuela y la evita, ésta es una razón suficiente para prestar atención a la situación más de cerca y pensar qué podría haber ocasionado ese cambio súbito. Hablar del tema es la forma más clara y directa. Hay que tener en cuenta que un niño o adolescente no necesariamente va a querer hablar sobre la situación ni siquiera con sus padres. Es importante establecer reglas básicas para las conversaciones que se basen en hablar de forma respetuosa y transmitir apoyo. También puede ser necesario ponerse en contacto con la maestra de clase o el equipo KiVa de la escuela.

Algunos signos que implican que un estudiante es acosado

A diferencia de lo que ocurría anteriormente, el estudiante...

- tiene miedo de ir o volver caminando de la escuela o de tomar la ruta habitual para la escuela
- no quiere montar el autobús escolar
- pide frecuentemente ser llevado a la escuela en automóvil o desea ser acompañado hasta la escuela
- no quiere ir a la escuela, falta a la escuela o a clase sin un motivo claro
- se queja de sentirse enfermo por la mañana los días de clase
- llega a su casa de la escuela con la ropa o mochila desaliñada o rota
- llega a su casa con hambre (tiene miedo de ir y comer en la cafetería)
- se vuelve retraído, callado y parece haber perdido la confianza en sí mismo
- está estresado y ansioso
- pierde el apetito, dice a menudo que no siente deseos de comer
- se va a dormir llorando, tiene pesadillas
- pierde sus posesiones (gorra de béisbol, sombrero, libros, cuadernos, estuche para los lápices, etc.)
- pide o roba dinero (para dárselo al acosador o sus ayudantes) o pierde con frecuencia su mesada
- tiene moretones, rasguños o cortes misteriosos
- se muestra enojado, fácilmente irritable y “difícil”
- está generalmente solo sin amigos, no trae amigos a la casa
- se niega a conversar sobre lo que está mal o da frecuentemente explicaciones poco convincentes a las cuestiones mencionadas anteriormente

No hay un signo único que indique que el estudiante está siendo acosado.

Cada padre conoce a su hijo y las formas en que expresa angustia. Generalmente la clave es la aparición de un cambio comparado con la conducta previa del estudiante, por ej. un estudiante a quien antes le gustaba ir a la escuela, ahora se niega a ir. Si no parece haber una razón aparente para el cambio, es importante conversar con el niño y con el personal de la escuela sobre la posibilidad de que el niño esté siendo acosado.

II MEDIDAS CONTRA EL ACOSO ESCOLAR EN LA ESCUELA Y EN EL HOGAR

MEDIDAS EN LA ESCUELA

Programa KiVa

KiVa está basado en conclusiones de investigaciones y ha sido desarrollado como una herramienta para educadores contra el acoso escolar.

Medidas en la escuela

KiVa brinda al personal escolar información sobre el acoso escolar y cómo abordarlo, y hace todo lo posible para lograr que todos los adultos de la escuela se comprometan a trabajar contra el acoso escolar. El programa contiene materiales para reuniones en la escuela y noches informativas de regreso a clases para los padres. Los vigilantes del recreo usan chalecos de material reflectante para aumentar su visibilidad y para recordarles tanto a los alumnos como a los vigilantes que la tarea importante de los vigilantes es ser responsables por la seguridad de todos.

Medidas en la clase

El programa KiVa consiste de 10 lecciones (2 sesiones de 45 minutos) y trabajos a ser realizados durante el transcurso de un año escolar. Los alumnos de edades/grados específicos tienen lecciones KiVa una o dos veces por mes. La lección consiste de discusiones sobre el acoso escolar y sobre el respeto hacia los demás, cómo funcionar en un grupo y distintos tipos de ejercicios y trabajo grupal. Las lecciones y los temas son complementados por el juego de computación KiVa. A través del juego los alumnos ingresan a una escuela virtual para practicar medidas contra el acoso escolar y reciben comentarios sobre sus actos. Los alumnos que tienen acceso a Internet en su hogar también pueden acceder al juego desde allí. ¡Pídanle a su hijo que les muestre el juego KiVa!

El objetivo del trabajo realizado a nivel de la clase es educar a los alumnos sobre su rol para detener el acoso escolar. Así, en vez de aprobar silenciosamente el acoso o alentar a los acosadores, los niños comienzan a apoyar a los compañeros victimizados y al hacerlo, transmiten el mensaje de que no aprueban el acoso. Terminar con el acoso escolar se hace posible cuando se desarrolla un sentido compartido de responsabilidad y las normas del grupo son cambiadas.

Medidas en casos individuales de acoso escolar

El programa KiVa no solo se concentra en prevenir el acoso escolar, sino que también aborda casos específicos de acoso lo más efectivamente posible. Cada escuela que implementa el programa tiene una *fuerza de trabajo*, el equipo KiVa, que está formado por al menos tres maestros u otros adultos. En su capacitación los integrantes del equipo aprenden medidas para abordar casos individuales de acoso escolar. Ellos funcionan como expertos en las cuestiones relacionadas con el acoso en la escuela.

Cuando un padre contacta a la escuela con inquietudes sobre acoso o un alumno le cuenta a un maestro un episodio de acoso, el primer paso que toma el maestro es determinar si está enfrentando un acoso sistemático, un conflicto accidental, una discusión entre niños o un malentendido que ha causado angustia. Todos los casos que reúnen los requisitos de acoso son derivados al equipo KiVa, cuyos integrantes abordarán el caso y lo discutirán con los niños involucrados. Primero, los integrantes del equipo hablan con la víctima, y luego, en forma individual, con cada alumno que participó en el acoso. Después de eso, todos los niños que participaron en el acoso se reúnen en grupo. Una vez alcanzado un acuerdo sobre cómo los acosadores van a modificar su conducta, se programa una nueva reunión para seguir la discusión. Estas discusiones de seguimiento se realizan para asegurarse de que el acoso se haya de hecho detenido.

Los padres son informados sobre todos los casos que conciernen a su hijo tratados por el equipo KiVa. Si resulta necesario, se les puede pedir a los padres que se acerquen a la escuela para hablar sobre el tema. Sin embargo, las discusiones relacionadas con el acoso son principalmente entre los adultos de la escuela y los estudiantes.

A nivel de la escuela el objetivo del programa KiVa es ofrecer al personal escolar información básica sobre el acoso escolar y las formas de abordarlo, y lograr que el personal se comprometa con el trabajo contra el acoso. Los vigilantes del recreo usarán chalecos muy visibles con el logo de KiVa para recordarles a todos sobre el programa. *A nivel de la clase*, el objetivo es influir sobre los estudiantes para que en vez de aceptar silenciosamente o alentar a los acosadores, apoyen a la víctima, transmitiendo de ese modo que no aprueban el acoso. *A nivel de los estudiantes*, el propósito es enfocarse en abordar los casos graves de acoso lo más efectivamente posible. El abordar un caso siempre incluye una discusión de seguimiento para asegurarse de que la situación haya cambiado.

MEDIDAS EN EL HOGAR

Las preguntas son importantes

“¿Cómo te fue hoy en la escuela?” o “¿Cómo estuvo todo en la escuela?” son preguntas cotidianas importantes que los padres pueden hacer a sus hijos. Las mismas brindan información sobre cómo le fue al niño en la escuela, sus sentimientos, humor y relaciones con sus amigos. Las preguntas indican que los padres están interesados en lo que está sucediendo en la escuela. También pueden servir como puente para discutir posibles problemas con los amigos.

La próxima vez que le pregunten a su hijo sobre su día en la escuela, no se conformen con una respuesta breve de “Bien” u “OK”. Tómense más tiempo para poder hablar sobre el tema tanto cuanto sea necesario. Además de las palabras, es importante “escuchar” los sentimientos, el tono de voz, y prestar atención a expresiones faciales y gestos. El objetivo no es interrogar, sino tener un diálogo donde ambas partes intercambien historias sobre los eventos del día. Es bueno hacer preguntas que no puedan ser respondidas con un simple sí o no.

Las siguientes preguntas pueden llevarlos al tema:

- ¿Qué fue lo mejor y lo peor que te pasó hoy en la escuela?
- ¿Con quién estuviste hoy en la escuela? ¿Qué tal eran?
- ¿Qué hiciste hoy con tus amigos? ¿Fue divertido?
- ¿Qué hiciste camino a la escuela/casa?

“¿Cómo te fue hoy en la escuela?”

“¡Muy bien!”

“Me saqué una B en matemáticas y Jake me hizo reír cuando íbamos camino a la escuela.”

“Janice y yo hicimos un récord.”

“Me escogieron última otra vez durante el recreo para el partido de fútbol.”

Cómo apoyar a un niño que es víctima de acoso

El conocimiento o la sospecha de que su hijo está siendo víctima de acoso en la escuela puede generar muchos tipos de emociones. Sentimientos como enojo, miedo, vergüenza y culpa son naturales y hasta esperados en dicha situación. Aunque se sientan abrumados por las emociones, traten de evitar reaccionar exageradamente porque hacerlo puede conducir al niño, víctima de acoso, a creer que él ha causado la angustia de sus padres. Otro peligro es reaccionar menos de lo esperado, lo cual puede conducir al niño a sentir que están minimizando la situación. Los temas difíciles no deben ser evitados, reaccionando de más o de menos, lo importante es aprender cómo abordarlos. El objetivo de abordar el tema es apoyar al niño, aumentar su autoestima y asegurarse de que el acoso se termine.

¿Qué hacer?

- Si saben o sospechan que su hijo es víctima de acoso, háblenlo con él. Quizá no quiera decirles, así que estén preparados porque al principio puede negarlo.
- Alienten a su hijo a hablar sobre el tema y asegúrenle que quieren ayudarlo no importa cuán difícil sea la situación. Transmítanle a su hijo que están 100% de su lado.
- Digan clara y frecuentemente que el acoso no es su culpa. No hay nada mal en él que justifique el acoso.
- ¡No prometan mantener el tema en secreto porque luego se hace imposible intervenir! Prometan, sin embargo, que no harán nada sin consultarlo primero. De esta forma mantendrán la confianza y un diálogo abierto.
- Piensen juntos cómo sobrevivir situaciones individuales de acoso. Las medidas simples son las mejores. Los acosadores desean que la víctima reaccione de cierta forma: llorando, confundido, sintiendo miedo, explotando, etc. Si es posible, la víctima debe tratar de mostrarse indiferente, decir NO al acoso y/o salir de toda la situación. Es difícil para el acosador continuar si la víctima no reacciona o se va. La asertividad necesaria en situaciones de acoso puede ser practicada, cómo decir NO, BASTA o NO ME ACOSES de forma convincente.
- Piensen juntos cómo evitar situaciones en las que su hijo es acosado con facilidad. Por ejemplo, el niño no debe ser el último en salir de la clase o de la cafetería, no debe llevar dinero u objetos valiosos a la escuela, y no debe quedarse lejos de otros estudiantes o del vigilante del recreo. Es bueno estar cerca de otros aunque no sean conocidos. Se está más seguro en grupo.
- Piensen cómo aumentar la autoconfianza de la víctima. Por ejemplo, podrían hacer un póster para su hijo que lo ayude a sentirse bien. Busquen una foto en la cual su hijo se vea feliz y contento. Péguenla sobre papel. Alrededor de la misma, escriban comentarios bonitos, de apoyo y aliento que otros le hayan hecho. También escriban comentarios sobre sus fortalezas y situaciones en las que se destaca. Una vez terminado el póster, colóquenlo en un lugar visible.
- Como consecuencia del acoso, las víctimas pueden actuar en forma tímida y retraída. Las lecciones KiVa incluyen discusiones sobre cómo hacerse amigos y ejercicios sobre las destrezas necesarias para establecer relaciones. Pueden preguntarle al maestro sobre los temas de las lecciones y también pueden conversar sobre los mismos en el hogar. Piensen sobre distintas formas en las que se puede hacer amigos y mantener amistades.
- Pueden alentar al niño a invitar amigos a su casa, quizá uno a la vez al principio, así puede practicar destrezas sociales en un entorno familiar y seguro.
- Pueden alentar al niño a empezar algún hobby, a través del cual pueda conocer y hacer amigos nuevos.
- Vale la pena contactar al equipo KiVa de la escuela. Los integrantes del equipo han sido capacitados para abordar casos de acoso. Cuéntenles a los integrantes del equipo lo sucedido y lo que han hecho en el hogar para apoyar a la víctima.

NO

Se puede practicar juntos cómo manejar situaciones de acoso

El manejar situaciones de acoso puede ser practicado en el hogar. Detener el acoso no es la responsabilidad del estudiante/víctima; la responsabilidad siempre recae sobre los adultos, y en la escuela, sobre los maestros. Las palabras NO o BASTA pueden funcionar como un primer paso en la situación. Pueden detener la conducta ofensiva dirigida al estudiante en esa situación determinada.

¿Eres capaz de decirle NO o BASTA al acosador en forma convincente?

En muchas situaciones de acoso es posible decirle NO al acosador. Primero puedes practicarlo con tus padres. En tu casa, busca un lugar tranquilo donde tengas privacidad y nadie te moleste. Lee en voz alta los pensamientos de la sección YO SÉ que aparece a continuación. Conversa sobre ellos. Luego pasa a la sección YO PUEDO, donde practicas usando la palabra NO. Finaliza con la sección YO HAGO, en la cual usas la palabra en una situación real. Juntos pueden pensar en situaciones donde puedes y debes usar la palabra NO.

Yo sé. NO es una palabra breve pero poderosa. Transmite a otros que no te gusta lo que están haciendo. Si te sientes amenazado o si alguien te está maltratando, puedes usar esta palabra. Si te resulta difícil decir NO, puedes practicar decirlo.

Yo puedo. Con la práctica puedes aprender muy bien a decir NO. Puedes comenzar practicando, por ejemplo, parándote frente al espejo. Observa tu reflejo en el espejo. Párate derecho con la frente en alto. Respira profundamente y di clara y firmemente NO. Dilo otra vez en voz alta con un tono más fuerte y profundo. NO.

También puedes practicarlo con un miembro de tu familia. Míralo a los ojos y di con voz firme y clara NO. No tienes que estar enojado o molesto, solo sé firme y decidido al decir NO.

Yo hago. Después de practicar, comienza a usar la palabra en situaciones de la vida real. Piensa en lo bien que dijiste NO cuando estabas practicando y dilo ahora en situaciones de la vida real cuando seas acosado o tratado irrespetuosamente. Salir de la situación amplifica el efecto de la palabra. No tiene sentido quedarse y discutir. Si estas situaciones continúan sucediendo, asegúrate de contárselo a un maestro o adulto.

¿Cómo pueden los observadores ayudar a la víctima?

Además del acosador y sus ayudantes generalmente hay observadores presentes en las situaciones de acoso. No son responsables del acoso, pero pueden hacer mucho para reducirlo y prevenirlo.

- Alíentelo a su hijo a adoptar una postura para detener el acoso. El acoso puede detenerse más rápido si interviene alguien de afuera.
- Pregúntele a su hijo qué se siente al observar el acoso desde afuera. ¿Qué sentimientos evoca? Conversen sobre estos sentimientos.
- Sugíerale a su hijo que hable sobre el acoso con sus amigos. ¿Qué podrían hacer juntos para terminar con el acoso? Un grupo de personas que considere el acoso como algo negativo puede tener una gran influencia en detenerlo. ¡El acoso terminará cuando no haya audiencia para observarlo!
- También pueden hablar sobre distintos tipos de acoso. El acoso no es solo pegar e insultar, también puede haber acoso indirecto o cibernético. ¡Ninguno es aceptable!
- Alíentelo a su hijo a contarle a un adulto sobre el acoso. No es chismear ni andar contando cosas por contar. El contarle a los adultos es una forma aceptable y efectiva de ayudar a la víctima. El silencio solo prolongará el sufrimiento de la víctima.
- Háblele a su hijo sobre el equipo KiVa (el equipo de la escuela contra el acoso) que es responsable de abordar los casos de acoso. Contacten a los integrantes del equipo para contarles sobre el acoso.

Si su hijo es acosado por celular u online

¿Qué hacer ante mensajes insultantes?

- Aconséjenle a su hijo que no tiene que abrir los mensajes enviados por acosadores o por desconocidos.
- Aconséjenle a su hijo que conteste mensajes de acoso una vez, generalmente no tiene sentido responder más que eso y la respuesta debe ser breve y sobre el punto, asegurándose de indicar que desea que termine el acoso.
- Si el emisor del mensaje asiste a la misma escuela que su hijo, comunicarse con el personal escolar.
- Si el acoso continúa, vale la pena pensar en cambiar la dirección de email o el número de teléfono.
- Si es necesario, los mensajes de acoso pueden ser guardados o documentados en caso que sea necesario tomar otras medidas para abordar el acoso.
- También pueden programar el programa de email para filtrar mensajes de ciertos emisores y enviarlos a una carpeta específica así su hijo no los tiene que leer.

Si textos o fotografías insultantes sobre su hijo son subidos a Internet

- Comunicarse con el administrador del sitio Web. El administrador puede remover el texto y posiblemente averiguar quién es el perpetrador.
- Guardar todas las páginas donde ocurre el acoso en caso que sea necesario tomar otras medidas.
- Si el acoso es particularmente grave, hacer la denuncia legal correspondiente.

El deber más importante de los padres es amar a su hijo incondicionalmente y apoyarlo. El mensaje principal que se debe transmitir a la víctima es: ¹⁾ el acoso no es tu culpa; ²⁾ no te preocupes, te está permitido sentirte mal, vamos a superar esto juntos; y ³⁾ vas a tener ayuda y apoyo y el acoso va a terminar. En muchas situaciones de acoso el primer paso puede ser un uso contundente de la palabra NO. Si es necesario, el niño puede practicar cómo usarla junto con sus padres antes de usarla en la situación real de acoso. Si su hijo ha sido acosado online o por celular, enséñenle cómo manejarse frente a mensajes insultantes o inapropiados. Vale la pena contactar al equipo KiVa para hablar sobre lo sucedido. Los integrantes del equipo pueden hablar sobre lo que ha sido o será hecho en la escuela para abordar el caso y finalizar con el acoso. Si el acoso es particularmente grave, vale la pena considerar la posibilidad de hacer la denuncia legal correspondiente.

NUESTRO HIJO ESTÁ ACOSANDO A OTROS - ¿QUÉ DEBEMOS HACER?

¿Qué debemos hacer si somos informado que nuestro hijo está acusado de acosar a otros o se sospecha que lo está haciendo? Este tipo de información puede resultar una sorpresa, y su primera reacción puede ser de enojo, duda y culpa. Tales sentimientos son justificados y comprensibles, pero es mejor detenerse y pensar antes de abordar el asunto.

No nos gusta pensar que nuestros niños puedan acosar a otros. Generalmente vemos a los acosadores como estudiantes agresivos y trastornados de alguna manera. Lo cierto es que la mayoría de los estudiantes que acosan son niños y adolescentes comunes que provienen de hogares y familias ordinarios.

¿Qué hacer?

- Averigüen exactamente qué sucedió. ¿Es realmente acoso o un desacuerdo o discusión entre estudiantes? También puede ser necesario abordar los desacuerdos o discusiones. Cuando le pregunten a su hijo sobre la situación no critiquen, acusen ni juzguen.
- Averigüen cómo y por qué el niño está participando en el acoso. ¿Cuál es su rol en las situaciones de acoso? ¿Es el perpetrador principal, un ayudante o alguien que alienta al acosador? Recuerden que los niños a menudo niegan haber participado en lo ocurrido o minimizan su parte.
- No acepten explicaciones tales como: “Estábamos solo jugando, no era en serio.” Sean claros para expresar que no aprueban el acoso escolar y ayuden a su hijo a comprender la diferencia entre jugar y acosar.
- Hablen sobre lo atemorizante e injusto que es el acoso para la víctima. Enfatizan que nada justifica el acoso.
- Expliquen que el acoso debe terminar porque la situación puede empeorar tanto para la víctima como para los acosadores.
- Condenen el acoso, no a su hijo. Aclaren bien que no apoyan el acoso, pero que apoyan a su hijo. Asegúrenle que están listos para ayudarlo y apoyarlo para que termine con el acoso.
- Piensen si su hijo necesita más supervisión y guía adulta. Establezcan reglas claras para los hobbies y las salidas. Manténganse informados sobre dónde está su hijo y con quién en todo momento.
- Enséñenle a su hijo a respetar a otros y a aceptar las diferencias que tienen las personas. La diferencia es riqueza y no una amenaza ni un motivo para ridiculizar.
- Díganle a su hijo que saben que él puede cambiar su conducta. Díganle que están seguros que no desea realmente lastimar a otros o herir sus sentimientos. Fortalezcan su confianza en que puede realmente cambiar su conducta.
- El cambio es posible, por ejemplo, desarrollando destrezas sociales, rodeándose de amigos que no aprueban el acoso y comenzando hobbies nuevos. Piensen juntos sobre medidas que su hijo puede tomar para llevarse bien con los amigos y recibir atención positiva dentro de un grupo.
- Hagan comentarios positivos por no participar en acoso y por tomar pasos pequeños para terminar con el acoso.
- Aclaren que si el acoso persiste, habrá consecuencias negativas tanto en la escuela como en el hogar.
- Si tienen que recurrir a castigos, usen métodos justos. Los castigos no deben ser corporales. Tales castigos pueden de hecho aumentar la conducta de acoso. Lo esencial es decirle a su hijo que lo aceptan y aman pero que no aceptan el hecho de que acose a otros.
- Los integrantes del equipo KiVa han sido capacitados para abordar casos de acoso. ¡Confíen en ellos! Si lo desean hablen con ellos sobre lo que se está haciendo en la escuela para terminar con el acoso escolar.

Hay muchas formas en que pueden ayudar a su hijo si ha estado acosando a otros. Mantenerse calmos y decididos al discutir el tema con él. Aclararle bien que no aprueban el acoso escolar. Intenten lograr empatía por la víctima. Hablen sobre lo asustada que debe estar la víctima y lo mal que se debe sentir. Enfatice que nada justifica el acoso. Díganle a su hijo que lo apoyarán para que termine con el acoso. Piensen juntos distintos métodos para que su hijo controle el enojo y para lidiar con la desilusión. También pueden pensar en qué puede hacer su hijo para apoyar a la víctima. Por ejemplo, podría decir “hola” y sonreírle para transmitirle su apoyo. Como mínimo debe acordar no participar más en el acoso de forma alguna.

RESUMEN DE LA GUÍA PARA PADRES

Capítulo	Resumen
Una Escuela KiVa es una escuela que lucha contra el acoso escolar (pág. 3)	La guía para padres es parte del programa KiVa; una herramienta para combatir el acoso escolar desarrollada para los padres o tutores. El objetivo de esta guía es ofrecer información sobre el acoso escolar; lo que se sabe sobre el mismo y qué se puede hacer para abordarlo en el hogar y en la escuela.
¿Qué es el acoso escolar? (pág. 4-7)	El acoso ocurre cuando el mismo estudiante es herido repetida y deliberadamente. El perpetrador es alguien contra el cual a la víctima le resulta difícil defenderse. El acoso escolar no es un juego inocente, uno no sobrevive al mismo vengándose y no fortalece el carácter. El acoso escolar es siempre una violación grave de los derechos de otra persona y degrada su valor y dignidad como ser humano.
Formas de acoso escolar (pág. 8-9)	El acoso puede ser visible u oculto por naturaleza. Las formas visibles son el abuso físico y emocional. El acoso indirecto es un tipo de acoso menos visible. Daña las relaciones sociales de la víctima. Las formas de acoso descritas anteriormente están limitadas a la escuela, excepto el acoso cibernético que alcanza a la víctima en cualquier momento y lugar.
El acoso escolar concierne a toda la clase (pág. 10-12)	El acosador casi nunca trabaja solo. Generalmente tiene sus ayudantes y compañeros que lo alientan. La víctima puede tener defensores, pero la mayoría de los estudiantes se retira a un costado en situaciones de acoso y termina aprobando silenciosamente. El acoso puede gradualmente convertirse en una parte normal de la jornada escolar.
¿Qué causa el acoso escolar? (pág. 13-15)	Los niños que acosan a otros, a menudo tienen la necesidad de ser vistos y escuchados, recibir admiración y obtener poder dentro del grupo. A menudo el blanco escogido para el acoso es un niño o adolescente inseguro, tímido, que ya tiene un estatus bajo dentro del grupo o que tiene pocos amigos o ninguno. Nadie termina siendo un acosador o una víctima solo en base a características individuales. Estos roles también son influidos por las expectativas de otros estudiantes y las normas de la clase.
¿Cómo reconozco a un estudiante acosado? (pág. 16-19)	No hay un signo único que indique que el estudiante está siendo acosado. Cada padre conoce a su hijo y las formas en que expresa angustia. Generalmente la clave es la aparición de un cambio comparado con la conducta previa del estudiante, por ej. un estudiante a quien antes le gustaba ir a la escuela, ahora se niega a ir.
Medidas contra el acoso escolar en la escuela y en el hogar (pág. 20-21)	A nivel de la escuela el objetivo del programa KiVa es ofrecer información básica sobre el acoso escolar y las formas de abordarlo. A nivel de la clase, el objetivo es influir sobre los estudiantes para que en vez de aceptar silenciosamente o alentar a los acosadores, apoyen a la víctima, transmitiendo de ese modo que no aprueban el acoso. A nivel de los estudiantes, las medidas clave son las discusiones para abordar la situación. Siempre hay una discusión de seguimiento para asegurarse de que el acoso haya terminado.
Medidas en el hogar (pág. 22-29)	El objetivo de abordar el tema es apoyar a la víctima, aumentar su autoestima y asegurarse de que el acoso se detenga. Vale la pena contactar al equipo KiVa de la escuela para hablar sobre lo sucedido. En su capacitación los integrantes del equipo han aprendido medidas para abordar casos individuales de acoso.
Nuestro hijo está acosando a otros, ¿qué debemos hacer? (pág. 30-32)	Mantenerse calmos y decididos al hablar sobre el acoso con su hijo. Aclararle bien que no aprueban el acoso escolar. Díganle a su hijo que lo apoyarán para que termine con el acoso. Piensen juntos distintos métodos para que su hijo controle el enojo y para lidiar con la desilusión. También pueden pensar en qué puede hacer su hijo para apoyar a la víctima. Por ejemplo, podría decir “hola” y sonreírle para transmitirle su apoyo. Como mínimo debe acordar no participar más en el acoso de forma alguna.

Nombres e información de contacto de los integrantes del equipo KiVa

Nombre del integrante del equipo	Número de teléfono /dirección de email / otra