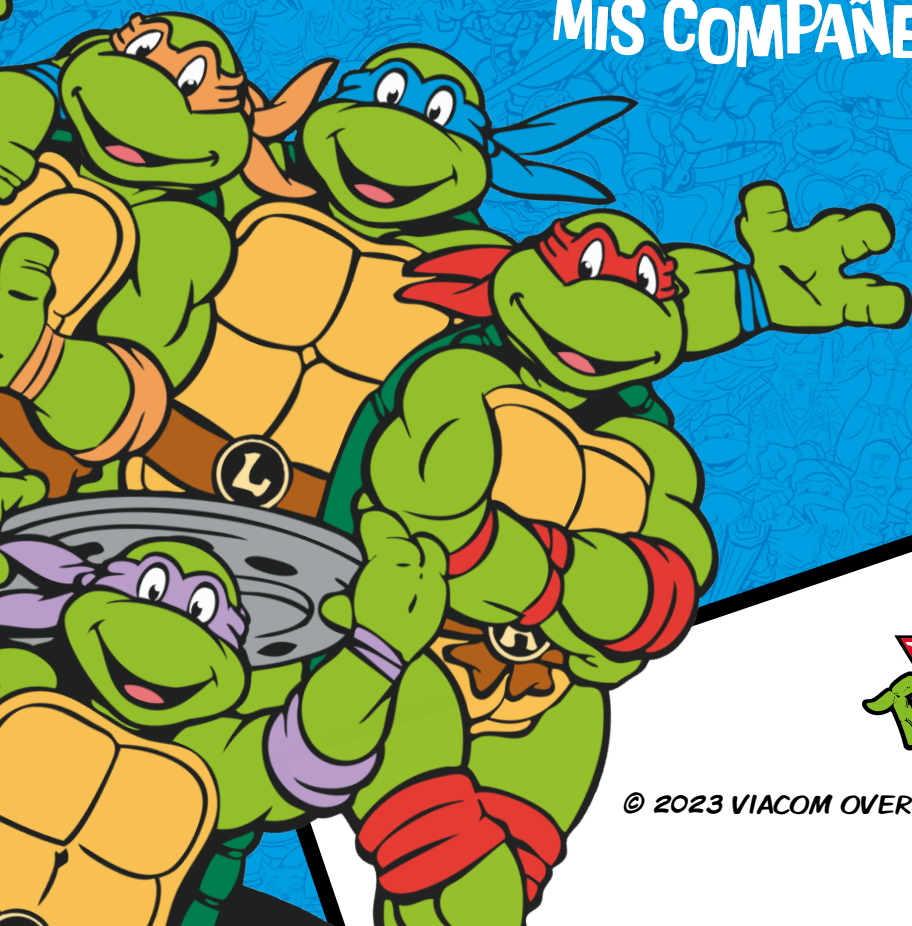


LOS 10 CONSEJOS DE LAS TORTUGAS NINJA PARA PREVENIR EL BULLYING

Por
Y Por MÍ
Todos
MIS COMPAÑEROS

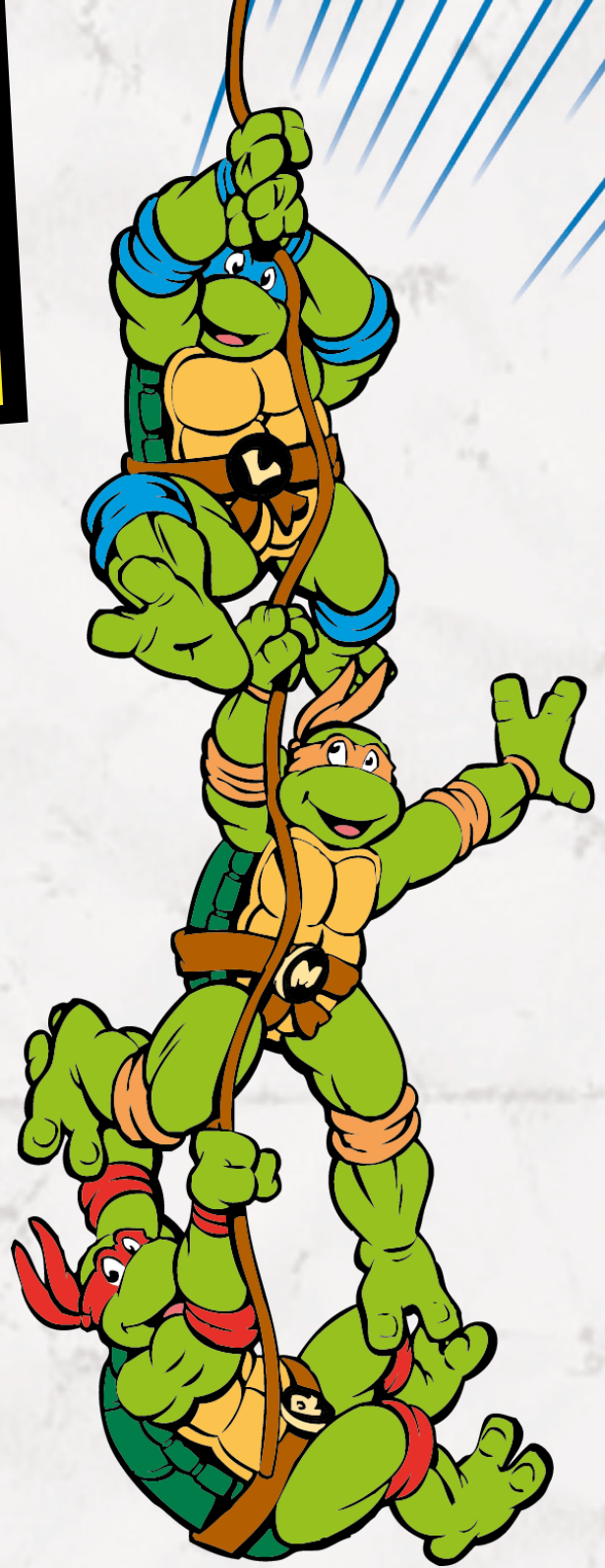


EL ACOSO ESCOLAR

Nos referimos a acoso escolar cuando hablamos de **situaciones basadas en la "desigualdad"** entre el agresor y la víctima, en la que se establece una **relación dominio-sumisión** y podemos describirlo como: acciones, o conductas donde uno o más alumnos insultan, difaman, amenazan, chantajean, difunden rumores, pegan, roban, rompen cosas, ignoran o aíslan a otros de manera sistemática y prolongada en el tiempo.

Estos actos producen en quien los sufre sentimientos de **indefensión e inferioridad**.

Para ello, te proponemos los siguientes consejos para prevenir y detectar a tiempo el acoso escolar.



10 CONSEJOS PARA PREVENIR EL BULLYING

1

PERMANECE ATENTO A LAS SEÑALES DE ALERTA

Si tu hijo/a está sufriendo acoso escolar es posible que evita ir a clase, está más nervioso o retraído, presenta **síntomas psicósomáticos** (dolor de tripa, cefaleas, vómitos, insomnio...), su material escolar desaparece con frecuencia, si pierde el interés por los estudios o el rendimiento baja súbitamente.

2

MANTÉN LA CALMA

Habla con él/ella sobre sus preocupaciones y sobre su vida en el día a día en el colegio, transmitiéndole tranquilidad.

Si no actuamos serenamente los niños no se atreven a contar sus problemas por miedo a nuestra reacción y por evitar angustiarnos, y por tanto no podremos ayudarles.



10 CONSEJOS PARA PREVENIR EL BULLYING

3

HABLA CON TU HIJO/A SOBRE CÓMO RESOLVER SUS PROBLEMAS

Ponle algún ejemplo de tus dificultades y cómo has sabido resolverlas.

*Con ello, le estás demostrando dos importantes lecciones: que todos tenemos problemas, que **no** estamos solos y que necesitamos contarlo para buscar soluciones.*

4

FOMENTA SU AUTOESTIMA

El valor que tiene ser único y transmítele que sus diferencias le hacen singular.

Esfuézate para que tu hijo se sienta muy valorado y querido, que tenga una visión sana de sí mismo/a y acepte sus defectos de manera realista.



10 CONSEJOS PARA PREVENIR EL BULLYING

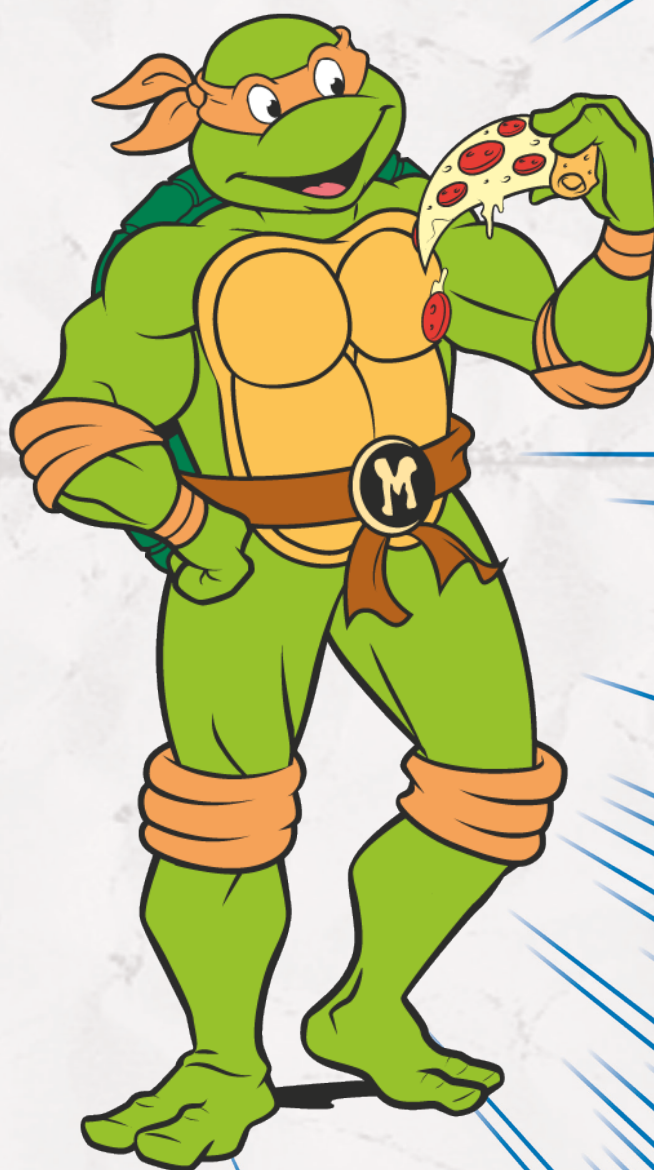
5

PONTE EN CONTACTO CON EL CENTRO ESCOLAR E INFÓRMALES DE LA SITUACIÓN

Los centros escolares están obligados a implicarse y tomar medidas, deben actuar también ante casos de Ciberbullying aunque el acoso ocurra Fuera del centro.

Puedes pedir una reunión con el tutor/a de tu hijo/a para contarle la situación. Pondrán en marcha un protocolo de actuación en el que intervendrán: el tutor/a, orientador/a jefatura de estudios y dirección, para proteger a tu hijo/a ayudarle, Fomentar relaciones sociales sanas y de igualdad, así como para trabajar con el alumno/a que esté acosando.

Si el acoso está teniendo lugar a través de las Nuevas Tecnologías, existen grupos especializados de la Policía y Guardia Civil a los que se puede acudir para denunciar la situación.



10 CONSEJOS PARA PREVENIR EL BULLYING

6

SOLICITA AL CENTRO ESCOLAR QUE IMPARTAN FORMACIÓN SOBRE EL ACOSO ESCOLAR Y EL CIBERACOSO, ASÍ COMO SOBRE LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

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

7

AYÚDALE TÚ TAMBIÉN A PONER EN PALABRAS SUS EMOCIONES

Cuando tu hijo/a esté triste, se enfade o esté frustrado, conecta con su emoción y enséñale a entender y superar su malestar.



10 CONSEJOS PARA PREVENIR EL BULLYING

8

ENSÉÑALE QUE EXISTEN LÍMITES

Que no se pueden traspasar, ni en casa, ni fuera de ella y que los **actos violentos tienen consecuencias** para quien los hace.

Asegúrate que tiene clara la diferencia entre "ser popular" (por ser agresivo o acosador) y ser aceptado y querido por los demás por su **forma sana de relacionarse**.

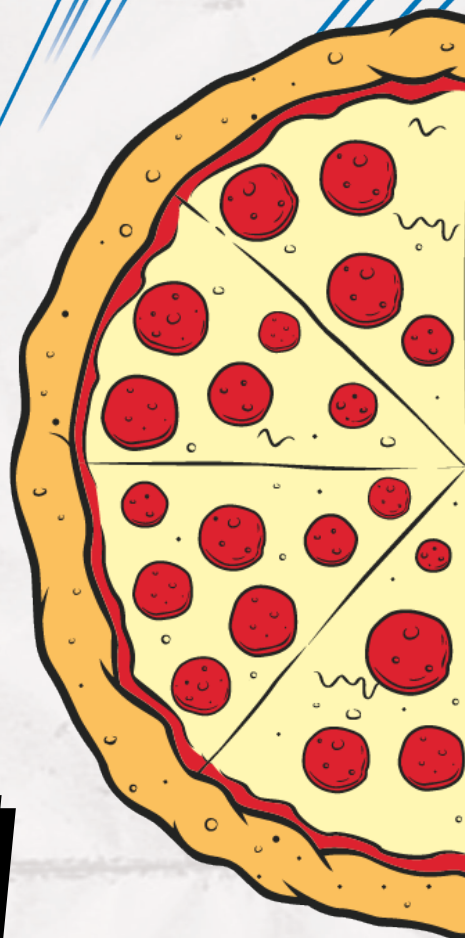
9

INDICA A TU HIJO/A QUE SI EXISTE UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA EN EL CENTRO ESCOLAR, HA DE SER SOLIDARIO

No defender a un compañero y acallar la situación, también implica formar parte del juego del acoso escolar y fortalecer la posición de poder del agresor.

"Si te callas, ante el acoso a otro compañero, te conviertes en cómplice y en agresor pasivo". Ayúdalo a ser empático/a : "ponerse en el lugar de la víctima".

Reflexiona con tu hijo/a ¿Si alguien te acosara, cómo te sentirías.



CONSEJOS PARA PREVENIR Y DETECTAR A TIEMPO EL ACOSO ESCOLAR

10

**SI TU HIJO/A MUESTRA ACTITUDES
VIOLENTAS PARA CONSEGUIR
ALGÚN FIN, CORRÍGELE**

No dejes que esta sea la manera en que logra sus objetivos, y muéstrale también a través de tu ejemplo como padre/madre, que las metas se alcanzan sin necesidad de ser violentos.

Aprender a respetar a los demás es básico en cualquier relación de convivencia.



TELÉFONO/CHAT DEL ACOSO ESCOLAR

900 20 20 10

CHAT.ANAR.ORG

PODEMOS AYUDARTE

Ayúdanos a que tu
hijo/a conozca el
Teléfono ANAR de Ayuda
a Niños y Adolescentes.

Está atendido por
psicólogos, apoyados por
trabajadores sociales
y abogados. Atendemos
las 24 horas, todos los
días del año. Es una
línea segura: anónima,
confidencial y gratuita.

Tú como adulto, también puedes
encontrar asesoramiento
psicológico, social y jurídico en
el Teléfono ANAR del Adulto y la
Familia 600 50 51 52.

