



ACOSO ESCOLAR

LA MEJOR VACUNA CONTRA EL ACOSO. CÓMO POTENCIAR LA AUTOESTIMA.¹

Un/a menor que se conoce bien a sí mismo/a y se siente fuerte difícilmente será el marco de intimidación, y tampoco tendrá la necesidad de llamar la atención siendo agresivo/a con los demás.

Para que tu hijo/a se mantenga libre de situaciones de acoso (como víctima o agresor/a), ayúdale a fortalecer su autoestima de la siguiente manera:

1. Dándole la oportunidad de conocer a sí mismo/a.

Deja que tu hijo/a explore sus áreas fuertes y débiles participando en una variedad de actividades extra curriculares. Pueden ser deportivas, artísticas o académicas. Todos tenemos algún talento.

Habla con tu hijo/a sobre los talentos y motívalo/a a identificar las actividades que más lo motivan.

2. Enseñándole a hablar.

Ayuda a tu hijo/a a expresar sus sentimientos.

Ayúdale a decir a los demás lo que le gusta y lo que no le gusta.

Asegúrate que tu hijo/a sepa que tiene derecho de hablar y de exigir que los demás respeten lo que dice.

Este hábito de comunicarse efectivamente se debe practicar en familia en un ambiente de aceptación y respeto, haciéndolo fuerte primero en casa para poderse defender después afuera.

3. Ayudándole a practicar la empatía.

Después de conocerse bien y hablar claro, tu hijo/a debe aprender a pensar en los demás. ¿Cómo se sienten? Los sentimientos ajenos también se respetan.

Aprender a ponerse en los zapatos de compañeros o miembros de la familia que necesitan su comprensión y su ayuda es una forma de fortalecer su propia imagen de sí mismo.

Cuando tu hijo/a puede sentir el dolor ajeno y preocuparse por otras personas, realmente está al punto de hacerse útil.

La habilidad de ser empático/a lo hace conectarse mejor con otros y sentirse bien con sus propias capacidades.

4. Dándole responsabilidades.

Cuando tú invitas a tu hijo/a a compartir los quehaceres familiares, le estás dando un papel muy importante dentro del hogar.

¹ Adaptado de Margaret McGavin



Por ejemplo, si tiene que dar de comer al perro y nadie más lo va a hacer, sabrá que el perro depende de él/ella. Es necesaria y muy valiosa su aportación.

5. Dándole la oportunidad de separarse de ti.

Dale espacio para que descubra lo que verdaderamente puede hacer sin tu presencia; deja que salga con amigos/as, o que haga recados (siempre y cuando sea seguro), o que asista a una noche de pijamas o un campamento.

Para él/ella, lograr con éxito manejarse fuera de su zona segura (non llorar cuando lo dejes en la escuela, por ejemplo) puede ser un gran triunfo.

6. Confiando en él/ella.

Si le das alguna tarea, a pesar de estar al pendiente, déjalo solo/a para intentarlo.

Esfuérzate para no estar encima y permitir a tu hijo/a resolver sus propios problemas, aunque le cueste trabajo y no siempre tenga éxito al primer intento.

Tu confianza le da seguridad, ya que él/ella respeta tu opinión y busca agradarte.

Si tú le dices, “Yo sé que puedes. Confío en ti.”, le vas a motivar a sentirse capaz y exitoso/a.

7. Pasando tiempo de calidad con él/ella..

Si tú dedicas tiempo de calidad a la convivencia con tu hijo/a, le estarás dando prioridad en tu horario y comunicándole un mensaje muy impactante: “Tú me importas, y vale la pena pasar tiempo contigo. Disfruto tu compañía.”

Este mensaje es poderoso: le demuestra a tu hijo/a que es una persona capaz de atraer la atención positiva y que es divertido estar con él/ella.

Un/a niño/a así no encaja en ningún esquema de acoso porque está seguro/a de sí mismo/a y sabe preocuparse por los demás. Está vacunado y no se contagiará.

A MI HIJO/A LE ACOSAN ¿QUÉ PUEDO HACER?

Tu hijo/a llega de la escuela frecuentemente quejándose de que otro/a niño/a en su salón de clase le insulta, le humilla, o le pega. Esta situación te preocupa y te indigna, y posiblemente te hagas las siguientes preguntas:

“¿Qué está pasando? ¿Tu hijo/a es presa fácil de un matón? ¿Por qué nadie interviene para protegerlo/a? ¿Cómo puedes ayudar a tu hijo/a a resolver este problema?”

1. Escucha.

Antes de enfurecerte, realmente escucha a tu hijo/a para digerir toda la información y saber en qué momento y en dónde están pasando los incidentes, y quién participa.

Es importante averiguar si es una situación personal entre dos niños, o si hay un ambiente de acoso, donde un agresor y su público están abusando de una víctima.





2. Pregunta.

Es importante ayudar a tu hijo/a a identificar sus propios sentimientos. “¿Cómo te hace sentir?” puede ser una pregunta con respuesta muy obvia, pero necesitas ayudar a tu hijo/a a encontrar palabras adecuadas para analizar sus circunstancias. Poder articular lo que te pasa es el primer paso en ser asertivo.

3. Pide soluciones.

En vez de meterte de lleno y decir, “Pues, pártelo la cara a ese/a imbécil,” cálmate y pregunta a tu hijo/a, “**Y qué crees que puedes hacer?**”

A lo mejor te sorprende su respuesta.

Ayúdale a encontrar dos o tres opciones viables. Por ejemplo, puede retirarse, informar a la maestra o devolver el golpe en el momento.

4. Ensayo opciones.

En una situación donde alguien repetidamente recibe agresiones (verbales o físicas), lo peor no son los golpes o los insultos, sino **la falta de poder y la sensación de soledad que somete y atrapa a la víctima** en un círculo vicioso de intimidación.

Dentro del ambiente seguro de la casa, puedes dar a tu hijo/a el espacio para pensar y practicar soluciones que le devolverán el control de su situación.

Por ejemplo, tú puedes tomar el papel del agresor y fingir que vas a pegar a tu hijo/a. “Te voy a pegar,” le dices. “¿Qué vas a hacer?”

Te puede gritar fuerte, o estirar el brazo con la mano extendida para decir, ¡Alto! Te puede decir con firmeza, “A mí no me pegas, fíjate.” Puede denunciar al agresor y pedir ayuda a alguien más. O te puede dar un trancazo (fingido).

El chiste es dejarlo experimentar y practicar con varias respuestas hasta que se sienta cómodo con alguno.

5. Promueve la comunicación verbal.

Antes de llegar al enfrentamiento directo, hay que tratar de hablar. Por eso, ayuda a tu hijo a poner sus límites usando palabras. Por ejemplo, puede decir, firmemente, en voz alta: “No sigas con esto. No me gusta. No quiero hacerlo. Me duele.”

O también, “Si me vuelves a pegar o insultar, hablaré con la maestra.”

6. Enseña a tu hijo/a a hablar de sus propias emociones en vez de etiquetar a los demás.





Dar la cualidad de una etiqueta /(los “motes”) a alguien le da poder, porque le estás concediendo esta característica como algo esencial y no como una forma de conducta que se puede cambiar.

Si tu hijo/a llega a ver a su acosador/a como alguien malvado/a y amenazador/a, será difícil sobreponerse a esta impresión. Su relación con esta persona siempre se basará en el miedo y la intimidación.

Por otro lado, si tú le ayudas a tu hijo/a a afrontar el conflicto de manera positiva con la otra persona y vencer su miedo, podrá ver que es un/a niño/a igual que él/ella, con una conducta inaceptable pero sin la ventaja de ser un monstruo. Las conductas se pueden cambiar.

7. Acude con la autoridad.

Mientras que tú en casa sigas el proceso de apoyar a tu hijo/a, habla con las autoridades escolares para que ellos tomen cartas para supervisar la situación en la escuela.

Cuando el problema es entre dos niños/as de la misma edad, muchas veces lo pueden resolver con un poco de ayuda. Sin embargo, si hay un desequilibrio de tamaño o fuerza, es absolutamente necesaria la intervención adulta para prevenir el acoso.

Es vital que los adultos mantengan los ojos bien abiertos para evitar situaciones peligrosas que puedan salir de control. Cuando estas situaciones se producen en el entorno escolar, el sistema educativo tiene una importante responsabilidad en su resolución.

8. Confía en tu hijo/a.

Dale tu voto de confianza, haciéndolo/a sentir fuerte. Déjalo saber que tendrá siempre tu apoyo incondicional, y que él/ella decide cómo quiere resolver su problema, ya sea con palabras o con ayuda de la autoridad. Sólo en situaciones extremas está justificado defenderse si todo lo demás falla.

Tú no le digas, “¡Pega!” o “¡No pegues!” El hecho de pegar para defenderse no lo hará un/a niño/a violento/a, y el hecho de no pegar no quiere decir que sea débil y se deje intimidar.

El proceso de buscar su propia solución con tu apoyo fortalece su auto estima y su habilidad de enfrentar retos.

Un/a niño/a que se siente fuerte y se enfrente a su agresor/a pronto dejará de ser el marco de agresiones.

