CONSEJOS PARA LOS PADRES

Para poder llevar a cabo intervenciones destinadas a prevenir y/o reducir el acoso escolar, los padres deben, en primer lugar:

● tener conocimientos y formación adecuados sobre el fenómeno que les permitan reconocer y asesorar mejor a los niños cuando se encuentren en situaciones difíciles;

● dialogar y confrontar con ellos;

● vigilar su comportamiento;

● fomentar la cooperación entre la escuela y la familia intentando crear una red social en torno al niño, incluso mediante el diálogo con los padres de los compañeros.

En la vida cotidiana:

- Tendrán que supervisar a los niños y observar su comportamiento no sólo en la vida real, sino también en la virtual, cuando naveguen por Internet o realicen actividades con el teléfono móvil, e intentar recalcarles la importancia de un mayor respeto por sus actos.

- Tendrán que vigilar y controlar las frecuentaciones de los niños, entender qué búsquedas hacen en Internet, los sitios que visitan y sus preferencias de navegación.

- Se cuidarán de insistir en la importancia del diálogo en casa, en la escuela y con los compañeros, tratando de promover la resolución pacífica de los conflictos que puedan surgir.

- La agregación en actividades recreativas o deportivas es sin duda algo que hay que favorecer y recomendar.

- También es de vital importancia tratar de captar y comprender cualquier señal de alarma: en general, las víctimas de acoso y ciberacoso tienden a modificar su comportamiento habitual (un ejemplo típico es negarse a ir al colegio por la mañana o a participar en las actividades previstas con compañeros y amigos).

- Deben observar si su estado de ánimo es más triste y deprimido de lo habitual, si somatizan su sufrimiento experimentando con frecuencia dolores físicos (cefaleas, dolores de estómago u otras dolencias injustificadas), si tienen un sueño intranquilo por la noche y un ritmo sueño-vigilia

alterado, si llegan a casa con signos visibles de violencia o con la ropa rota y arrugada.

- Otra señal a tener en cuenta podría ser un descenso notable en el rendimiento académico o una pérdida de interés por todas aquellas actividades que antes les entusiasmaban.

La labor de los padres para prevenir o reducir el acoso escolar puede desarrollarse en varios ámbitos: el entorno social, las habilidades sociales y las habilidades éticas. El contexto en el que el niño/joven vive la mayor parte de sus experiencias cotidianas constituye el entorno social, entendido como contexto familiar. En este caso, actuar sobre significa, en concreto, proponer relajar actividades para que los niños hagan en familia, asegurándose de que asisten a entornos bien regulados, donde hay unas pocas normas claras, sencillas y precisas, proporcionando una educación que tiende a evitar caer en estereotipos: éstos, de hecho, sólo enfatizarían la existencia real de cualidades negativas en un individuo.

Trabajar las habilidades sociales, entendidas como aquellas capacidades que permiten a una persona construir y gestionar buenas relaciones con los demás (capacidad de resolución de problemas, habilidad para gestionar y afrontar diversas formas de conflicto), significa enseñarles a conocer y reconocer sus emociones y sentimientos, a gestionar su ira de la mejor manera posible, tratando de encontrar las mejores y más eficaces estrategias que les permitan "desahogar", de forma sana, sin dañar a los demás (y no reprimiendo, por tanto), la ira que sienten. También significa educarlos para que no busquen la gratificación inmediata y egoísta: tendrán que entender que no siempre se puede conseguir todo lo que se desea y, menos aún, utilizando la fuerza y la violencia. Por último, trabajar el conocimiento ético, que representa el conjunto de normas de comportamiento que se dan en una sociedad (leyes propiamente dichas, pero también formas de comportarse, actitudes empáticas y comprensión mutua entre los sujetos) significa ayudar a los niños a reflexionar sobre los valores de referencia del contexto social y de la realidad en la que se encuentran, a experimentar el sentido de las relaciones interpersonales, a compartir el significado de las cosas más importantes.

Consejos prácticos

Qué HACER y ENSEÑAR

1. Ser capaz de reconocer e identificar las señales de alarma que pueden poner de manifiesto situaciones difíciles en las que se encuentran los niños.

2. Actuar como modelos: lo que los niños observan en casa es lo que más tarde reproducirán fuera del contexto familiar.

3. Ponerse en situación de escucha, evitar los juicios y respetar, sin presiones, el tiempo que necesiten, procurando no subestimar ni trivializar su malestar.

4. Enséñales a conocer y reconocer las emociones y sensaciones que perciben.

5. Supervise sus actividades en línea e investigue a sus conocidos en la vida real.

6. Mostrarse como figuras de referencia seguras y sin prejuicios, ejerciendo un control no coercitivo: los niños deben sentir que ante cualquier dificultad pueden contar con la ayuda y el apoyo de sus padres.

7. Animarlos a desarrollar al máximo sus habilidades y características positivas: esto también mejorará su autoestima.

8. Fomentar las relaciones con los compañeros, haciendo hincapié en la importancia de sentirse parte de un grupo: evitar hacer demasiado hincapié en los comportamientos

competitivos y agresivos.

9. Fomentar el comportamiento empático, social y prosocial en los niños.

10. Enseñarlos a defenderse y a denunciar.

ENSEÑA A TUS HIJOS HÁBITOS DE NAVEGACIÓN SEGUROS:

1. No facilitar su información y datos personales (número de teléfono, edad, domicilio o dirección escolar) a personas que no nos conozcan en la vida real.

2. No reveles tus contraseñas a nadie, ni siquiera a tus amigos.

3. No hagas amigos en las redes sociales salvo con personas que ya conozcas en la vida real.

4. No acepte encuentros en persona con alguien que haya conocido por Internet.

5. No respondas a las provocaciones, tanto si se producen en el mundo virtual como en la vida real.

6. No respondas a mensajes, correos electrónicos, mensajes de texto que sean ofensivos y/o vulgares: esto desencadenaría un círculo vicioso de extrema diversión para el agresor. Es preferible bloquear al acosador.

7. Haz una copia de los mensajes ofensivos recibidos (sms, mms, correo electrónico), llevando una especie de diario en el que anotar el día y la hora de recepción.

8. No guardes, compartas, descargues fotos y/o vídeos de otras personas sin su permiso: hacerlo conlleva responsabilidades.

9. Denuncie siempre los contenidos ilícitos, ofensivos, ilegales e inapropiados.

10. Presta mucha atención a lo que se publica en la red, haciendo hincapié en que todo lo que se publica en la red permanece allí para siempre, incluso una vez que se borra.

11. Cambie a menudo las contraseñas eligiendo códigos difíciles de rastrear (códigos alfanuméricos).

12. Conocer las diferentes opciones para restringir la privacidad permitiendo que sólo las personas de confianza vean lo que se publica.

QUÉ HACER EN CASO DE ACOSO ESCOLAR:

Para los padres de los niños y jóvenes con comportamientos intimidatorios

Si tiene conocimiento de una situación difícil que se ha producido en el colegio debido al acoso de tu hijo, tómate el tiempo necesario para comprender realmente los hechos y reflexionar con calma sobre cómo intervenir de forma concreta y eficaz. A continuación, intente explicar a su hijo que lo que está haciendo está mal, que su comportamiento tiene consecuencias, y hazle pensar en cómo se sentiría si, por el contrario, se encontrara en la

situación contraria y sufriera el mismo trato por parte de los demás. De hecho, a menudo los niños no desarrollan una conciencia de sus actos y no se dan cuenta de que su comportamiento constituye realmente acoso escolar. La cooperación con la escuela es de vital importancia. Al igual que en el entorno escolar, las intervenciones destinadas a resolver el problema también deben aplicarse en el entorno familiar. De hecho, los niños y jóvenes que se comportan como acosadores suelen ser los primeros en meterse en problemas: no pueden controlar sus emociones y no se dan cuenta de lo que hacen.

Por lo tanto, hay que ayudarles a gestionar los conflictos normales que surgen en la vida cotidiana. Es importante, por ejemplo, enseñarles a canalizar su ira utilizando vías de desahogo adecuadas que no perjudiquen a nadie.

Para los padres del objetivo

1. Es fundamental que hables con tu hijo, tratando de comprender exactamente lo que ha sucedido. También es importante informar al colegio de lo sucedido, intentando establecer

un clima de colaboración con los profesores que lleve a activar la forma de intervención más adecuada. También es posible prever la presencia de una figura especializada (psicólogo) que pueda mediar en la resolución del problema.

2. Es necesario sensibilizar no sólo a los niños implicados, sino también a la escuela en general, al director y a los profesores. No siempre tienen claro cómo se producen estos sucesos: esto se debe a que, la mayoría de las veces, ocurren durante el recreo, en espacios al aire libre o en el camino de ida y vuelta a la escuela.

3. Aconseje a su hijo que no reaccione ante el CYP que se comporta como un acosador, haciéndole ver que sólo espera su reacción: encuentra diversión y satisfacción en ver a otros en apuros.

4. Ayúdale a ampliar sus conocimientos afectivos y relacionales, anímalo a hacer nuevos amigos incluso fuera del ámbito escolar y a participar en actividades que le ayuden a reforzar su autoestima y el conocimiento de sí mismo (teatro, interpretación, artes marciales, deportes de equipo).

5. Avisa a la policía si la situación continúa y la agresión adquiere características más graves y alarmantes (chantaje, extorsión).

Consejos para padres de víctimas de ciberacoso:

1. Es importante que el niño no reaccione a las provocaciones para no ponerse al mismo nivel que el ciberacosador. Es crucial no responder a los ataques e instigaciones, correos electrónicos, mensajes de texto, posts, que sean ofensivos o vulgares. Si el ciberacosador no obtiene ninguna reacción, dejará de disfrutar haciendo lo que hace.

2. Es esencial guardar todos los mensajes ofensivos y acosadores recibidos y borrarlos de la red cuando sea posible: también es bueno hacer una copia en tu ordenador y anotar en un diario los días y horas en que se recibieron. Te serán útiles si quieres presentar una denuncia ante las autoridades competentes.

3. Bloquear al usuario acosador en la red garantizará que ya no se pueda contactar con él. 4. Es necesario ponerse en contacto con el Grupo de Delitos Telemáticos de la Policía si realmente se trata de ciberacoso, aportando toda la documentación que pruebe el incidente.

Revision #1
Created 3 April 2023 08:35:02 by Lisa Fastré
Updated 3 April 2023 08:35:41 by Lisa Fastré