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.

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.

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 forma parte del juego del acoso escolar y fortalece la posición de poder del agresor. "Si te callas, ante el acoso a otro compañero, te conviertes en cómplice y en agresor pasivo". Ayúdale a ser empático/a : "ponerse en el lugar de la víctima". Reflexiona con tu hijo/a: Si alguien te acosara, ¿cómo te sentirías?

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.

PIDE AYUDA SI LA NECESITAS

Teléfono ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes: 900 20 20 10. 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.

BULLYING.

IES CAMPANILLAS

10 PAUTAS PARA FAMILIAS PARA PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR

Podemos describir el acoso escolar 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, en situaciones basadas en la "desigualdad" entre el agresor y la víctima, en la que se establece una relación dominio-sumisión. 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:

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 psicosomáticos (dolor de tripa, cefaleas, vómitos, insomnio...), su material escolar desaparece con frecuencia, si pierde el interés por los estudios o el rendimiento baja súbitamente.

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.

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.

FOMENTA SU AUTOESTIMA:

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

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

Los centros escolares 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. También existen grupos especializados de la Policía y Guardia Civil a los que se puede acudir para denunciar la situación.

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.