



VENTANILLA DE
ORIENTACIÓN EDUCATIVA



Padres

Yo Convivo con Respeto

#DiNoAlAcosoEscolar

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Autor:
Carlos Alberto
Colín Pérez

LIBRERÍA
interactiva



Librería Interactiva
Yo Convivo con Respeto. Padres

©2017 Carlos Alberto Colín Pérez

Derechos Reservados
Ediciones con Valor S.A. de C.V.
Calle 22, número 37, colonia San Pedro de Los Pinos,
C.P. 03800, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.

ISBN en trámite.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual, de conformidad con lo dispuesto en los artículos 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor, y por los artículos 424 y siguientes del Código Penal Federal.

Contenido

¡Hola!	02
¿Qué es el acoso escolar?	03
Tipos de agresiones	10
¿Cómo ayudar?	14
Autoestima y valores contra el acoso	26
Ahora ya sabes...	30
¡Hasta luego!	32





¡Hola!

Somos Tina y Toño, dos niños que acompañaremos a tus hijos en un viaje por el conocimiento. Queremos que tú seas parte de esto.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Se llama *bullying* a la conducta violenta y repetida de un niño o grupo de ellos (el agresor), a otro (la víctima). La consecuencia va más allá de intimidar a alguien, pues genera un ambiente de desconfianza en la escuela, así como estrés en los niños. Pero es responsabilidad de todos prevenir y evitar el acoso que, de acuerdo con el estudio *Bienestar del estudiante*, de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), afecta a 20% de los alumnos en las escuelas de México.

El estudio arrojó que las maneras de acoso más comunes son exclusión, burlas, amenazas, despojo de pertenencias, agresiones físicas e incluso la propagación de rumores desagradables para perjudicar a las víctimas.

Otro estudio elaborado en México a alumnos de seis a 17 años, por la Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes, reveló que cinco de cada 10 estudiantes aseguran que en su escuela se les discrimina a diario. Entre los principales motivos para hacerlo listaron: el tono de piel, alguna discapacidad y pertenecer a un grupo indígena o estrato social bajo.

Este esfuerzo editorial convoca a docentes y padres de familia a empeñar la mayor dedicación y cuidado para proteger a nuestra niñez del *bullying*.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Es importante que los niños entiendan que las diferencias no deben ser una justificación para excluir o intimidar y que si lo hacen tendrá repercusiones para el resto de sus vidas.

Esta serie de cuatro libros (el primero dirigido a niñas y niños de los primeros tres grados de primaria, otro para los segundos tres años, el tercero para los docentes y el presente dedicado a papás) ha sido creada para que en conjunto podamos brindar información y orientación con el fin de erradicar el acoso escolar en nuestro país. Aun cuando es natural que los niños empiecen a ser selectivos con sus amistades y no encajen con todo el mundo, es importante que entiendan que las diferencias no deben ser una justificación para excluir ni intimidar.

¡Erradiquemos el *bullying*!

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS

¿Qué es el acoso escolar?

Tina y Toño escucharon por ahí que el acoso escolar (también llamado *bullying*) es una forma de violencia entre niños y jóvenes, que, aunque se relaciona con el ambiente escolar, puede darse dentro o fuera de la escuela. Se caracteriza porque la víctima es agredida física o psicológicamente, por parte de uno o más de sus compañeros.

El *bullying* es un serio problema que afecta el desarrollo de las **víctimas**, pues genera consecuencias graves en su personalidad y autoestima, también afecta a dos actores más: el **agresor** y los **testigos**, quienes tendrán repercusiones a lo largo de sus vidas.

Otros involucrados en el *bullying* son las autoridades escolares y padres de familia, quienes juegan un papel muy importante para prevenirlo, detectarlo y erradicarlo. Desafortunadamente si no están atentos, puede pasar mucho tiempo antes de que se den cuenta de que alguien está sufriendo o causando el acoso, por eso es vital que los adultos se informen y se mantengan alerta para ayudarlos a resolver este problema desde temprana edad.

Este libro explora las características del *bullying* y los diferentes tipos de violencia, a la vez que ofrece consejos prácticos para detectarlo, enfrentarlo, así como las técnicas para solucionarlo.

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Acoso escolar

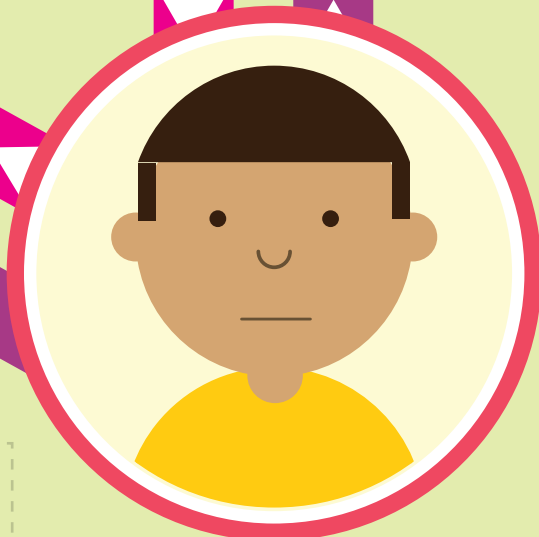
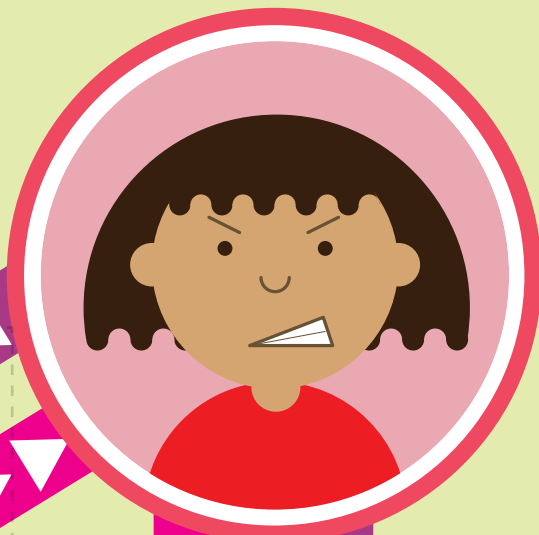
El *bullying* está relacionado con la felicidad, autoestima y estado de ánimo de los niños, lo que se refleja directamente en su integración en la sociedad.

Por eso es tan importante evitarlo. Recordemos que hay tres tipos de involucrados:

Agresor:
aquel que molesta constantemente a otro; es decir, a una víctima que no sabe cómo defenderse.



Víctima:
quien recibe las agresiones constantes.



Testigo:
Aquel que presencia las agresiones y las estimula al reírse, aplaudir o felicitar a los agresores, cuando en realidad debería reprobar y denunciar el acoso.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



20 minutos de calidad con cada uno de tus hijos para entablar una conversación, sin tecnología y a solas, es la base para generar confianza y que puedan contarte lo que piensan y sienten.

Una manera de que ellos se identifiquen en alguno de estos papeles es hacer un ejercicio de empatía en el que se les pregunte cómo se siente cuando están en alguna situación de acoso. Sus respuestas reflejarán si se ven como víctimas, acosadores o testigos. Lo ideal es que después de resolverlo y platicar con ellos, den el primer paso para ajustar su conducta y decir NO al acoso escolar.



Actividad

¿Cómo te sientes cuando...?

Platica con tu hijo sobre alguna situación cotidiana de la escuela en la que se perciba *bullying*. Sin emitir juicios a favor o en contra, pregúntale ¿cómo se siente cuando...? Siéntate con él y platicuen sus respuestas. Es importante que se identifiquen con alguno de estos perfiles (testigo, víctima o acosador) para poder terminar con el acoso, pues todos los involucrados tienen una tarea importante por hacer para erradicarlo. Por ejemplo, los **testigos** creen que no son parte del acoso, pero si alguno de ellos se ríe o se burla de otros, están fomentando el acto de violencia.

En cuanto a las **víctimas**, pueden llegar a pensar que es su culpa, porque les hacen falta herramientas para defenderse. Pero en realidad tienen la responsabilidad de aprender a hacer valer su voz, poner límites y denunciar.

Por otro lado, los **agresores** deben reforzar su autoestima para comprender que intimidar a otros no es una buena manera de destacar ni de ser felices.

Conversa con tus hijos para descubrir si en su entorno está sucediendo alguna situación de acoso. Una buena manera es hacer estas preguntas en casa:

- ¿Cómo te va en la escuela?
- ¿Cómo está tu mejor amigo?
- ¿Has visto agresiones entre tus compañeros?
- ¿Cómo han sido?
- ¿Son frecuentes?
- ¿Por qué crees que sucede eso?
- ¿Qué pasa cuando eso sucede?
- ¿Cómo crees que se sienten quienes realizan o reciben el maltrato?
- ¿Hiciste o te gustaría hacer algo para que no vuelva a suceder?
- ¿Quieres contarle a los profesores esta situación?

Reflexiona sus respuestas, pues te indicarán si es víctima, acosador o testigo.



Es importante mantenerte en constante comunicación con los profesores para conocer más de cerca el comportamiento de tus hijos en la escuela, ya que la mayor parte del día la pasan dentro de ella.

Sabemos que como padres siempre estamos ocupados, y que nuestra situación laboral hace complicado estar pendientes de los niños. Pero tu apoyo es fundamental en la infancia, porque en estos años se formará su carácter y obtendrán las herramientas necesarias para tener una vida larga y productiva. Presta atención a estas situaciones en la escuela:

¿Comenta que se le pierden con frecuencia sus pertenencias?

¿Te han citado en más de dos ocasiones?

¿Se muestra rebelde con los profesores?



¿Has recibido llamadas de atención en la escuela?

¿Regresa con moretones o heridas?

¿Respetas las normas de clase?

¿Su ropa o sus cosas están maltratadas o rotas?

¿Se queja constantemente de ser objeto de burla, bromas pesadas o agresiones?

¿Evita ir a la escuela?

Complementa tus observaciones preguntándole cómo sería la escuela perfecta (los niños más pequeños pueden dibujarla). Pídeles que mencionen: “En la escuela perfecta...”

- Mis libros...
- Mis amigos...
- Mis maestros...
- Mis juegos...
- Mis lugares...

Toda esta labor es importante porque ellos no siempre expresarán libremente si están sufriendo o causando *bullying*. Por ejemplo, las víctimas son quienes por lo general no dicen nada por vergüenza. Si detectas que podría serlo, elabora con él algunas reglas para sus compañeros.



Una manera efectiva de que te enteres si tu hijo está siendo intimidado o es *bully*, es haciéndote presente en la escuela. Si no estás al pendiente, no podrás saber lo que está pasando.

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Actividad

Reglas para mis compañeros

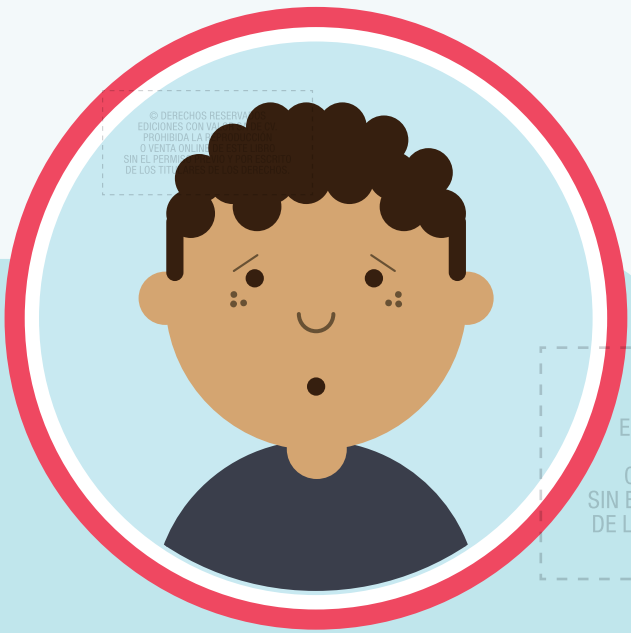
Platica con tu hijo y elaboren una lista de cinco reglas para sus compañeros. Es importante que enfoques la actividad en situaciones reales, pues también aplicarán para él.

Ejemplo: Tratar a mis compañeros como yo quiero que me traten.





¿Es o no bullying?



Características de las víctimas

- Tiene cambios de humor notables.
- Se aísla de la realidad.
- Pasa mucho tiempo a solas.
- Tiene muy poca o nula relación con amigos.
- Habla poco o nada de lo que sucede en la escuela.
- Baja su rendimiento escolar.
- Evita ir a la escuela.

No debemos confundir los problemas ocasionales o extraordinarios en donde veamos que hay agresión, con el acoso escolar o *bullying*. Está claro que esas situaciones también deben evitarse y resolverse, pero no pueden considerarse acoso. Éste se define por cinco características:

1. Es intencional.
2. Son actos que se repiten constantemente.
3. Ocurre entre pares o iguales: en este caso, estudiantes.
4. Tienen la clara intención de humillar o lastimar a alguien.
5. Existe un desequilibrio de fuerza entre acosador y víctima.

También hay aspectos que se reflejan en los niños cuando son acosadores y víctimas. La víctima puede poseer características diferentes al resto del grupo, las cuales son utilizadas por el agresor, por ejemplo: su color de piel, alguna discapacidad, su rendimiento escolar o su situación económica, entre otras.



Acosadores y víctimas reflejan características constantes, por ejemplo, es común que las víctimas sean diferentes al resto del grupo y esas diferencias son aprovechadas por sus agresores.

En cuanto a los acosadores, generalmente quieren que se hagan las cosas como ellos quieren, pues necesitan experimentar la sensación de poder cuando se sienten incómodos o vulnerables. Dichos niños muchas veces sufren intimidación por parte de los adultos y viven muy presionados por tener éxito. Su violencia es una forma de llamar la atención.

Los niños deben saber que el acoso escolar es un ciclo vicioso, donde los actores siempre afectan a los demás. Todos son responsables de eliminarlo, por eso:

- **Si es testigo**, tiene que denunciarlo, decirle a un adulto lo que vio.
- **Si es víctima**, no debe tener miedo y denunciarlo con su maestro o papás.
- **Si es acosador**, debe pedir ayuda en vez de molestar a sus compañeros.
- **Todos deben** recordar no hacerle a los demás lo que no les gustaría que les hicieran.



Características de los acosadores

- Incapacidad para trabajar la empatía.
- Es egocéntrico y nunca ofrece disculpas.
- Es rebelde en casa.
- Busca tener siempre la razón y la última palabra.
- Es prepotente con sus hermanos y amigos cercanos.
- Habla despectivamente de otros.
- Se burla de otras personas.



Tipos de agresiones

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Existen varios tipos de violencia en el acoso escolar; pueden ser diferentes, pero tienen en común que sus consecuencias son negativas en la vida de niños y adolescentes. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), tiene mucho interés en este tema y se ha dado a la tarea de definir cada tipo de agresión. Son siete: física, verbal, psicológica, social, cibernética, sexual y material. A continuación te explicamos cada una:

1. Violencia física

Son acciones como golpear, rasguñar, amenazar, encerrar u obligar a alguien a entrar en algún sitio, entre otros.

Para lograr su propósito, el agresor puede utilizar su cuerpo, algún arma o herramienta para dañar a los demás. Esta forma de violencia es muy identificable, por lo que los agresores tienden a evitarla sobre todo si alguien más está observando.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

2. Violencia verbal

Se caracteriza por acciones que buscan discriminar, calumniar o insultar. Esta conducta consiste en señalar las diferencias de otra persona para hacerla sentir mal o excluirla. A diferencia de la física, la verbal sí se ejerce con más frecuencia frente a otras personas, pues las risas y el apoyo de los testigos alimenta la agresión.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

3. Violencia psicológica

Este tipo de violencia puede ejercerse de forma directa, personal o por otros medios como una llamada telefónica, redes sociales o internet. Es más difícil de detectar porque no se comete frente a otros. Consiste en amenazar, generar ansiedad, miedo e inseguridad en las víctimas.



PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y
POR ESCRITO DE LOS TITULARES
DE LOS DERECHOS

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

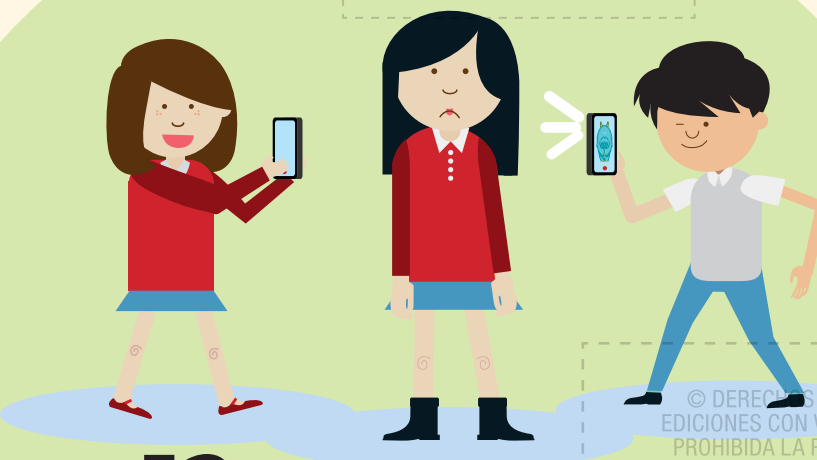
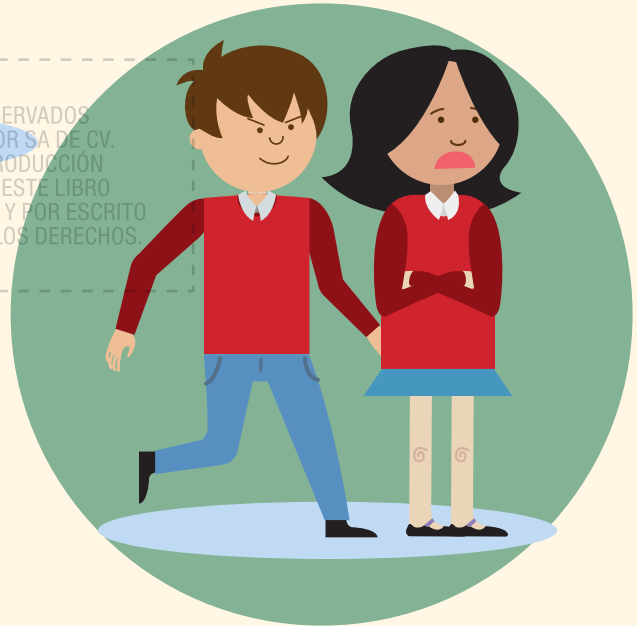


5. Violencia social

Genera exclusión, discriminación y aislamiento. Consiste en hacer que los niños pierdan su sentido de pertenencia, que no se sientan bienvenidos en el grupo. Acciones como “la ley del hielo” son ejemplo de esta agresión.

4. Violencia cibernética

Se utiliza la tecnología para intimidar, por ejemplo, con mensajes de texto, o por redes sociales, teléfono móvil, por medio de fotos, videos y chats, entre otros. Basta con subir una sola vez una imagen a una red social y la agresión se repetirá cada vez que alguien la vea, la comparta y hagan nuevos comentarios abusivos que acompañen a la imagen.



6. Violencia sexual

Son todas las insinuaciones y amenazas con contenido sexual o exhibición explícita sexual entre pares y que no estén tipificadas dentro de los delitos sexuales vigentes o dentro de la normativa de acoso y hostigamiento sexual.

7. Violencia material

Implica destruir o tomar sin consentimiento las pertenencias de los estudiantes (dañar, robar o esconder artículos, etc). Forzar a entregar algún bien personal (dinero u objetos) a cambio de no recibir daños y poder acceder a espacios o servicios en el centro educativo.



Los que denuncian son valientes

Cualquiera de estos tipos de abuso debe ser denunciado. Hablemos con nuestros hijos para quitar los mitos y convencerlos de las realidades sobre exponer el acoso:



El bullying se visibiliza en diferentes tipos de manifestaciones de violencia que pueden darse de manera separada o combinada.

Mito

- El acoso siempre ha existido, es parte de nuestra naturaleza.
- Sólo son bromas y burlas inocentes entre niños.
- Ignora al acosador y se irá.
- Soportar el acoso te hace fuerte.
- Los que se quejan son débiles.
- Sólo ocurre en escuelas públicas.

Realidad

- No es sano, se pueden eliminar si se fortalece la autoestima de las víctimas.
- Más que bromas, son agresiones constantes donde la víctima no se ríe.
- En muchos casos, eso sólo logra enfurecerlos más, se debe actuar contra ellos.
- Al contrario, genera depresión, baja autoestima y puede tener consecuencias fatales.
- Denunciar es un gran paso, indica madurez al entender que el abuso no debe continuar.
- El acoso no distingue clase social, al contrario, suele ser más cruel en escuelas privadas.

¿Cómo ayudar?

El acoso escolar nos obliga a estar pendientes de los niños y así solucionarlo.

Si los niños son **víctimas**, es posible que su autoestima se encuentre lastimada; si son los **agresores**, es probable que su objetivo sea llamar la atención; si son **testigos**, sus miedos o indiferencia no deben pasarse por alto. Por eso vale la

pena insistir en que debemos acercarnos a ellos para escucharlos y apoyarlos una vez que detectemos que necesitan ayuda.

El principal problema a resolver ante las víctimas es ayudarlas a recuperar su autoestima. Esto lo lograremos escuchándolas, hablando con ellas y haciéndoles saber que no es su culpa, que ellas no están mal, pero que deben denunciar.

En cuanto al agresor, debe reconocer que tiene un problema. Hay que explicarle que hace daño a los demás, pero también hay





Con las víctimas, el principal problema a resolver es ayudarles a recuperar su autoestima; hacerles saber que no es su culpa y que deben denunciar.

que indagar si está sufriendo agresiones. No lo intimides, pero procura que se responsabilice de sus actos y que busque soluciones.

Por otro lado, los testigos y observadores no están fuera del problema. Se necesita de su apoyo para terminar con el acoso escolar. Si tu hijo te ha

comentado que ha sido testigo de algún tipo de *bullying*, trabaja con él su autoestima para que no tenga miedo de denunciar a los acosadores.

Los padres y maestros deben comprender que el acoso escolar es una consecuencia de problemas más profundos que deben ser atendidos y tienen que ver con valores, atención, cuidado y afecto. Acércate al niño y escucha sus problemas. ¡Solidarízate!

Primero que nada, ofrece las herramientas para **solucionar los conflictos** que puedan tener, según sea el caso:

Agresor	Víctima	Testigo
No hagas lo que no quieras que te hagan.	Cuando te molesten, mantén la calma y aléjate.	Avisa a un adulto responsable cuando haya un problema.
Piensa cómo se siente esa agresión.	Busca a un adulto responsable para que solucione el problema.	Acércate a los niños que sufren de acoso.
Ofrece una disculpa a las personas que molestaste.	Pide que se detengan cuando algo no te gusta.	No te burles de quienes son víctimas.
Repara el daño.	No respondas con otra agresión.	No tomes foto ni video con la intención de continuar la burla.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y
POR ESCRITO DE LOS TITULARES
DE LOS DERECHOS

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Todos somos iguales

Es imposible encontrar a alguien que tenga nuestros mismos gustos y deseos, pero como seres humanos, todos tenemos los mismos derechos y obligaciones. Las diferencias que puedan existir no son motivo ni justificación para intimidar, discriminar, ni abusar de los demás. Hacerlo afecta a toda la sociedad, en este caso, a todo un salón de clases.

Por eso es responsabilidad de todos promover en las escuelas y en casa una convivencia de calidad y respeto. Esto se puede lograr apoyando a los niños y adolescentes a fortalecer su autoestima, aprender a resolver conflictos, dialogando, negociando y encontrando puntos

en común. Incluso, se han dado casos en que *bullies* y víctimas se reencuentran en su etapa adulta y logran vencer sus problemáticas al darse cuenta de que tenían cosas en común:

- El agresor también es víctima.
- Tienen los mismos miedos.
- Tienen los mismos anhelos.
- Tienen gustos muy parecidos.





Habla sobre:

- Si molestaste a alguien sin razón alguna.
- Si dijiste que estabas enfermo porque tenías miedo de ir a clases.
- Si reíste de alguien con mala intención.
- Si te escondiste de otros niños durante el recreo.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Recuerda que no se trata de estigmatizar al acosador, sino de resolver el conflicto. Como padre de familia, puedes acercarte a otros padres para fomentar la convivencia fuera de la escuela. Platicando con ellos lograrás descubrir si tu hijo tiene algo en común con sus agresores.

Otra manera de resolver el problema es practicando con el ejemplo. Enseña a tu hijo a tener buena relación con los demás, a preocuparse por ellos y a ayudarlos. Cuéntale tus anécdotas en la etapa escolar, explícale cuál fue tu experiencia, cómo lo resolviste o qué fue lo que te faltó por hacer en aquél entonces. Esto le mostrará que no es el único al que le sucede y que hay maneras de resolverlo.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y
POR ESCRITO DE LOS TITULARES
DE LOS DERECHOS

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Testigos y observadores, ¿cómo pueden apoyar?

Los niños que están presentes cuando ocurre una situación de *bullying*, sin saberlo, pueden convertirse en parte del problema, ya que algunos de ellos se ríen y motivan al acosador a seguir con las burlas, toman fotografías o videos para después molestar a las víctimas. Podemos decir que hay varios tipos de observadores:

Apoyadores pasivos: les agrada el acoso, pero no lo muestran abiertamente.

Testigos indiferentes: observan, pero su lema es "no es mi problema".

Quienes apoyan el acoso: lo disfrutan, pero no toman parte activa.

Testigos que desaprueban: piensan que deberían ayudar, pero no lo hacen.

Algunos testigos están del lado del agresor, pues en ese momento se sienten fuertes y protegidos. Muchas veces temen que, si no lo hacen así, ellos podrían ser las siguientes víctimas.

La actitud y el comportamiento de estos observadores y testigos son la clave para disminuir el acoso escolar. Si ellos no festejan a los acosadores y, en lugar de hacerlo, muestran compasión, amistad y apoyo hacia las víctimas, las actitudes violentas en la escuela disminuirán. Enséñales que su actuar puede convertirlos en héroes o villanos.



Defensores:
desaprueban
y ayudan a la
víctima o tratan
de hacerlo.

**El comportamiento
y la actitud de los
testigos son la clave
para disminuir el
acoso escolar. Deben
saber que no pueden
ser indiferentes y que
tienen que denunciar.**

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y
POR ESCRITO DE LOS TITULARES
DE LOS DERECHOS



Actividad

¿De qué lado quiere estar?

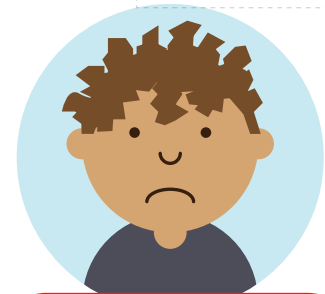
Platica con tu hijo alguna situación de acoso, puede ser algo que escuchaste, viste o viviste. Pregúntale qué haría, si le parece gracioso lo que ocurrió o si lo lamenta. Observa sus reacciones y reflexiona sobre sus comentarios. Finalmente explícale cuál fue su postura:

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Cuando actúo bien

- Avisar a un adulto responsable cuando haya un problema.
- Intentar detener la pelea o problema.
- Ayudar a los niños que sufren de acoso.
- Detenerlo de manera pacífica.



Cuando actúo mal

- Burlarse de los niños que están siendo víctimas.
- Tomar fotos o videos del acoso y compartirlos.
- Señalar a otros, observar sin denunciar.
- Hacer nada ante un acto de violencia.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Test para papás

Después de toda esta información, ¿aún tienes dudas sobre si tu hijo es víctima, acosador o testigo? No te preocupes, es natural que como papás nos rehusemos a creer que nuestro hijo la está pasando mal, que esté haciendo sentir mal a alguien o que sepa de algún abuso y no haga nada para solucionarlo. A continuación te presentamos algunos test que debes contestar y también te damos recomendaciones para actuar.



Responde todas las preguntas. Si tienes la certeza de que debes actuar, hazlo siguiendo el protocolo para cada caso.

Si es víctima...

- ¿Tiene cambios de humor notables?
- ¿Se aísla de la realidad?
- ¿Pasa mucho tiempo a solas?
- ¿Crees que tiene muy poca o nula relación con amigos?
- ¿Habla poco o nada de lo que sucede en la escuela?
- ¿Ha bajado su rendimiento escolar?
- ¿Evita ir a la escuela?
- ¿Comenta que se le pierden constantemente sus pertenencias?
- ¿Se queja constantemente de ser objeto de burla, bromas pesadas o agresiones?
- ¿Presenta moretones o heridas?
- ¿Su ropa o sus cosas están maltratadas o rotas?

¿Qué hacer?

Es importante reconocer que hay un problema y platicar con el niño para saber qué está pasando. Tranquilizarlo, darle seguridad, lograr que confíe en los adultos para que se desahogue y que no se sienta culpable. Mantener la calma y darle importancia al problema. Proteger al niño e intentar resolver las situación sin fomentar actos de violencia o venganza. Enseñarle a defenderse y a pedir ayuda. Sin embargo, si el niño está muy afectado, es mejor buscar ayuda profesional.



Es natural que los padres se rehúsen a creer que su hijo está la está pasando mal, pero tienes la responsabilidad de estar alerta y actuar.

Protocolo para actuar

Además de mantener una comunicación abierta, hay que explicarles que deben denunciar y hacer evidente el maltrato con los profesores. Pero los papás también deben intervenir, siguiendo estos pasos.

- No hacer drama de la situación.
- Pedir al niño que denuncie y lo haga evidente.
- Abrir más la comunicación con tus hijos para indagar, pero no lo hostigues.
- Mantener la comunicación con la escuela y comentar tu preocupación.

Si esto no funciona, entonces:

- Levanta una queja formal en la escuela.
- Denuncia negligencia ante las autoridades.
- Cambia de escuela.
- Llévalo a terapia psicológica.

RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
SIN EL PERMISO PREVIO Y
POR ESCRITO DE LOS TITULARES
DE LOS DERECHOS

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Si es acosador..



- ¿Notas que no se pone en los zapatos de los demás?
- ¿Es egocéntrico y nunca ofrece disculpas?
- ¿Es rebelde en casa?
- ¿Busca tener siempre la razón y la última palabra?
- ¿Es prepotente con sus hermanos y amigos cercanos?
- ¿Habla despectivamente de otros?
- ¿Ha recibido llamadas de atención en la escuela?
- ¿Has sido citado en más de dos ocasiones?

¿Qué hacer?

Reconocer que tiene un problema que se debe resolver como familia. Ayudar al niño a entender que le hace daño a los demás. Platicar con él para saber si está sufriendo agresiones. No culparlo y procurar que sea responsable de sus actos. No responder con violencia, sino tratarlo con amor, cariño y confianza. Ayudarle a dirigir su energía hacia actividades sanas y productivas, como el deporte.

Protocolo para actuar

Muchas veces es fácil etiquetar al acosador como manipulador, impulsivo, confrontativo... pero la verdad es que detrás de esas conductas hay toda una historia. Es posible que él haya sido testigo de violencia intrafamiliar o escolar con anterioridad, o puede ser que no tenga tolerancia a la frustración y no se le haya enseñado a practicarla. También que no logre hacer amigos por lo que intimidar sea la única manera de ganar respeto y ser líder.

Los agresores necesitan apoyo para resolver sus conflictos; también requiere acercarse con sus padres para sentirse queridos y herramientas para saber que su autoestima no depende de oprimir a otros. Sin embargo, no lo sobreprotejas ni seas condescendiente. Tu postura no debe ser la de un amigo, sino la del responsable de sus acciones. Memoriza estos pasos para tratar de la mejor manera una mala conducta de tus hijos:

- Enséñales con tu ejemplo.
- Descalifica el hecho, no a la persona.
- No critiques al profesor por algún castigo, mejor preguntar a qué se debe.
- Enséñales a asumir las consecuencias de sus actos.
- Sé firme, pero no violento.
- Crea alianzas con los maestros.



Al acosador no se le debe culpar, más bien se le debe guiar para que se haga responsable de sus actos y asumir las consecuencias.



PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y
POR ESCRITO DE LOS TITULARES
DE LOS DERECHOS

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Si es testigo...

- ¿Tiene buenos amigos en la escuela?
- ¿Habla sobre bromas a sus compañeros?
- ¿Hace comentarios sobre lo mal que se comportan algunos niños?
- ¿Habla sobre la necesidad de ser fuerte en la escuela?
- ¿Comenta que alguno de sus amigos es el responsable de las burlas?
- ¿Habla sobre el maltrato en general, sin ser él quien lo sufre?
- ¿Tiene comentarios negativos sobre las autoridades escolares?

¿Qué hacer?

Hablar con el niño y decirle que no debe sentir miedo de denunciar a los acosadores. Explícale que su comportamiento puede terminar con el *bullying*. Refuerza en ellos la actitud positiva de la actividad anterior.

Protocolo para actuar

El testigo es parte de la solución, pero jamás debe ponerse en riesgo. En otras palabras, jamás debe ser mediador ni defender físicamente a nadie, pues podría sufrir las consecuencias convirtiéndose en la nueva víctima o sufriendo algún percance. ¿Cómo apoyarlo?

- Explicarle los comportamientos positivos y negativos.
- Invitarlo a que no se sume al acoso.
- Escuchar si tiene algo que denunciar.
- No minimizar el problema, aunque no sea suyo.
- Invitarlo a denunciar con los profesores.
- Acudir a la escuela para sumar validez a su denuncia.
- Pedirle que no intervenga para detener la situación. Su deber es sólo denunciar.



El testigo debe dejar de sentir miedo de denunciar a los acosadores, y saber que no debe ponerse en riesgo por tratar de ser mediador.



PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y
POR ESCRITO DE LOS TITULARES
DE LOS DERECHOS

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



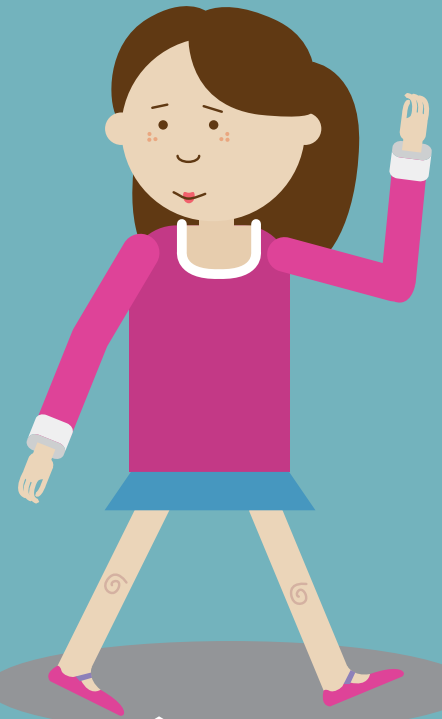
Autoestima y valores contra el acoso

Los valores son las características más importantes de nuestra personalidad. Son las normas que definen nuestra conducta y nos ayudan a tomar decisiones para mejorar como personas y como parte de una comunidad. Tienen una estrecha relación con el acoso escolar, ya que nos pueden ayudar a encontrar una solución al problema de *bullying*.

Estos son algunos de los valores que los niños deben desarrollar para poner fin al acoso escolar:

Solidaridad

Se trata de compartir, trabajar en equipo, sin recibir nada a cambio.



Respeto

No debemos hacer nada que no queramos que nos hagan a nosotros.

Tolerancia

Entender y aceptar las diferencias que tenemos con otras personas.

Justicia

Todos somos iguales y merecemos conseguir aquello por lo que nos esforzamos.



Actividad

Calendario de valores

Dediquen juntos un día de la semana a cada valor, pero vayan sumando las acciones:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Solidaridad	Respeto	Tolerancia	Justicia	Sinceridad	Responsabilidad	Honestidad
	Solidaridad	Respeto	Tolerancia	Justicia	Sinceridad	Responsabilidad
		Solidaridad	Respeto	Tolerancia	Justicia	Sinceridad
			Solidaridad	Respeto	Tolerancia	Justicia
				Solidaridad	Respeto	Tolerancia
					Solidaridad	Respeto
						Solidaridad

Sinceridad

Decir la verdad en todo momento y escuchar con atención.

Responsabilidad

Realizar nuestras tareas y aceptar las consecuencias de nuestras acciones.

Honestidad

Hablar siempre con la verdad. No copiar ni hacer trampas.



Raíces fuertes, gran autoestima

La autoestima es la clave del comportamiento de las víctimas, acosadores y testigos. Muchos estudios han demostrado que las personas que cometen actos de violencia lo hacen para compensar inseguridades o sentimientos de debilidad. Por otro lado, las víctimas llegan a creer que ellos son culpables de la situación, lo cual los vuelve más vulnerables, y los testigos que no denuncian reflejan una falta de confianza en ellos mismos y en sus acciones.



Un buen ejercicio para reconocer cuáles son las bases y frutos de la autoestima es elaborar un árbol de la vida. En él se reflejarán los sentimientos y pensamientos de los niños. Lo que se busca con este ejercicio es, por un lado, que el niño al dibujarlo reflexione sobre su vida, y por otro, que tú sepas cómo se siente consigo mismo y con su vida, así como ayudar a fortalecer los elementos que colocó en las hojas, frutos y flores.

Los padres pueden verse reflejados en el árbol, pero también pueden no aparecer. Es importante que los adultos no cuestionen las respuestas de los niños, sino que hagan una interpretación del dibujo basada en las instrucciones, además se puede pedir que expliquen cómo se sintió mientras dibujaba, por qué lo elaboró de esa manera e incluso si se arrepiente de haber colocado o no algo.



PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y
POR ESCRITO DE LOS TITULARES
DE LOS DERECHOS



Actividad

Árbol de la vida

Dibuja tu árbol de la vida, como aquí te sugerimos. Después compártelo con tu hijo y pídele que haga el suyo.

1. Raíces. Dibuja una por cada persona que te ha cuidado, como los abuelos o papás. Al lado de las raíces, dibuja o escribe un objeto que te recuerde a esa persona. Por ejemplo, si a tu pareja le gusta mucho el fútbol, dibuja un balón junto a esa raíz.

2. Ramas y tronco: El tronco es uno mismo. Para las ramas, coloca una por cada persona importante de tu vida, como tu mejor amigo o tus hermanos. No incluyas a las personas que ya forman tus raíces. Junto a cada rama, dibuja un objeto que te recuerde a cada uno.

3. Flores: Una por cada cosa que te hace sentir feliz. Dentro de cada flor dibuja el objeto que te recuerda esa actividad.

4. Hojas: Dibuja una hoja por cada momento importante de tu vida. Dentro de cada hoja dibuja algo que represente ese momento.

5. Frutas: Dibuja una fruta por cada uno de tus logros.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Ahora ya sabes...



Tu hijo puede ser el héroe de su propia historia

Es muy importante diferenciar las actitudes y juegos que son acoso escolar de los que no lo son. Así sabremos cómo enfrentar cada problema.

Es acoso escolar:

- Agresiones entre niños que se repiten frecuentemente.
- Cuando un testigo se ríe y burla sin buscar una solución.
- Agresiones intencionales que buscan provocar un daño.

No Es Acoso Escolar:

- El maltrato, violencia o agresión de un adulto a un niño.
- Los pleitos ocasionales entre compañeros.
- Bromas o juegos con los que todos se divierten.



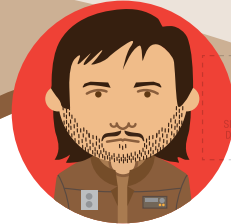
Para poder defenderse, los niños tienen que saber cuáles son sus mejores herramientas y fortalezas. Ayúdales a detectarlas y a canalizar su energía en superar los obstáculos.

Comparte estos conocimientos con tus hijos para que sepan distinguir cuándo es acoso y cómo deben actuar. Si los niños conocen las opciones con las que cuentan para defenderse, aprenderán a utilizarlas y se darán cuenta de que ellos también pueden ser los héroes de su propia historia, como estos personajes:



Barack Obama

Sus compañeros de clase lo molestaban por su color de piel, tener un nombre raro y orejas grandes. Pero los comentarios no lo vencieron y llegó a ser el primer presidente negro de Estados Unidos.



Diego Luna

Empezó su carrera artística de niño, pero se burlaban de él por ser "robusto y cachetón". Ahora es un actor mexicano reconocido en el mundo; tiene su propia productora de cine y ha participado en películas como *Rogue One*, una historia de *Star Wars*.



Michael Phelps

De niño fue intimidado por el aspecto de sus orejas y por hablar con cierto ceceo, pero enfocó su energía en la natación y hoy es un atleta olímpico con más de dos docenas de medallas.



Selena Gomez

La cantante fue víctima de *bullying* en Disney Channel, cuando iniciaba su carrera como actriz. Incluso ahora, asegura que está aprendiendo a sobrellevar su fama en las redes sociales y a no prestar atención a las personas que sólo se enfocan en criticarla.



¡Hasta luego!

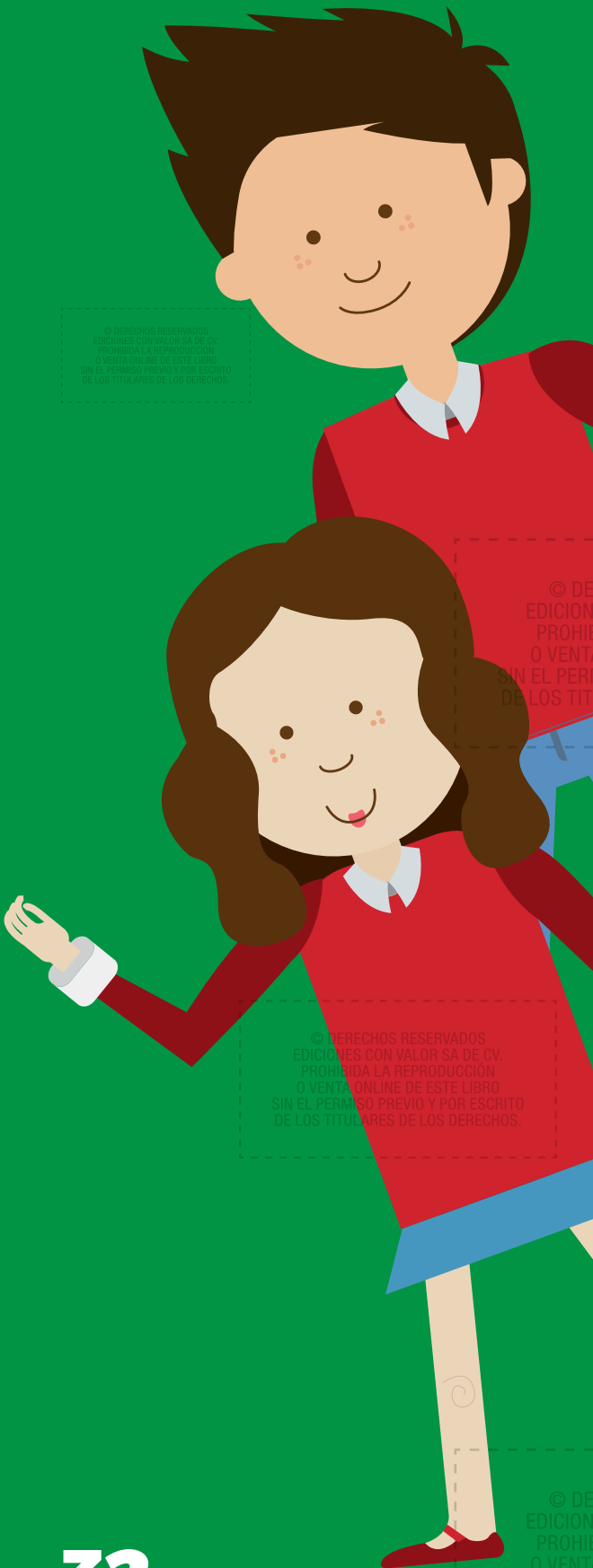
Queremos darte las gracias por acompañarnos a lo largo del libro. Esperamos que los juegos y las actividades te hayan servido para aprender un poco más sobre el acoso escolar y lo que implica para el desarrollo de los niños. Ojalá que hayas pasado tiempo con ellos.

Finalmente, te queremos compartir un **Protocolo de Acción con cinco recomendaciones** para ayudar a tu hijo:

1. Escucha a tu hijo y crea un ambiente de confianza entre ustedes.
2. Ofrece tu ayuda sin presionar. Espera a que el niño reaccione y te busque a su ritmo.
3. Participa activamente al motivar las acciones de tu hijo. Alza la voz y propón soluciones.
4. Fomenta ambientes de convivencia sana entre los niños.
5. Enséñale que la violencia no debe ser utilizada para molestar ni para defenderse.

Nos gustaría saber, con todo lo que revisamos, cómo contestarías la siguiente pregunta:

¿Qué vas a hacer para que tus hijos convivan con respeto?



¿Nuestros hijos e hijas son felices?

Si observamos el comportamiento de nuestros pequeños, la seguridad con que se desenvuelven, el lenguaje que utilizan y cómo conviven con los demás podremos intuir cómo se sienten y cómo son vistos por otros niños.

Si además establecemos una comunicación efectiva y basada en la confianza, podremos detectar a tiempo cualquier problema que les esté afectando.

Los temas de este libro te orientarán para acercarte a tus hijos e hijas y apoyarlos para que vivan y construyan relaciones humanas positivas.

Prevenir y detener el acoso escolar es tarea de todos.

**¡SIGUE
APRENDIENDO
CON LA
LIBRERÍA
INTERACTIVA!**

Descarga este libro escaneando nuestro código con tu dispositivo móvil »



Conoce más títulos de la colección, escanea el código »



 **EDICIONES
CON VALOR**



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

RELACIONES EXTERIORES
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



IME
INSTITUTO DE
LOS MEXICANOS
EN EL EXTERIOR

