

Bullying (Acoso Escolar)

El acoso escolar se ha vuelto de lo más común. Algunos niños están en más alto riesgo que otros y las consecuencias son serias. Emprenda algunas acciones para proteger a su hijo/a de la intimidación y el abuso.

La intimidación en la escuela fue alguna vez considerada como un “rito” por el que teníamos que pasar en la infancia. Los padres nos animaban a pelear y defendernos de quien nos molestaba. En estos días, sin embargo, la “intimidación” o abuso se reconoce como un problema serio en todo el mundo. La intimidación en la escuela es ahora más común y más severa.

Según cifras de investigaciones realizadas en Estados Unidos y Europa, al menos uno de cada cuatro niños en la escuela ha sufrido algún tipo de acoso.

Actualmente, existen nuevas formas de intimidación debido al desarrollo de la tecnología: ahora nuestros hijo/as se enfrentan también a la intimidación cibernética (a través de sitios web personales, chat o correo electrónico) y otras formas de violencia y hostigamiento que pueden ser más difíciles de detectar y parar.

Los investigadores han estudiado más acerca de la profundidad y efectos a largo plazo que pueden causar en la mente de un niño/a, si son víctimas de la intimidación a edades tempranas. Desafortunadamente, muchos padres y maestros no se dan cuenta o no pueden reconocer los síntomas del acoso escolar. Generalmente los niños/as no les cuentan a sus padres y maestros que son víctimas porque tienen miedo o les da vergüenza. No quieren ser etiquetados como “chivatos”, y su miedo es alimentado por el abusador.

Para ayudar a nuestros hijos/as a manejar el acoso, los padres debemos reconocer y aprender qué hacer si nuestros hijos/as son víctimas.

Los síntomas del acoso escolar

Se entiende por acoso la intimidación reiterada por parte de uno o varios sujetos sobre una o varias víctimas.

Las escuelas han sido tradicionalmente lugares propicios para este tipo de conductas, aunque la sensibilización social hacia este fenómeno ha crecido durante los últimos años, debido, sobre todo, a la difusión en los medios de comunicación de algunos sucesos y a la alarma social creada por la extremada violencia de algunos actos.

Basta una mirada para que el acosador intimide al acosado, que con el paso del

tiempo ve anulada su personalidad y suele tener poca o nula capacidad de reacción ante las vejaciones que sufre.

¿Cómo actúa el acosador?

- Empuja, golpea y da patadas
- Insulta, se burla
- Amenaza (verbalmente o utilizando medios electrónicos)
- Destruye cosas que son propiedad del niño/a acosado (cuadernos, lápices, mochila)
- Pone apodosos ofensivos
- Aísla a algún compañero/a del resto
- Amenaza e intimida a través de sitios web o blogs
- Busca que la víctima sea ignorada por sus compañeros

Dentro del acoso, se puede dar el acoso sexual u homofóbico, también es común entre los niños/as, y puede incluir:

- Bromas o comentarios sexuales
- Esparcir rumores sexuales
- Hacer tocamientos de manera sexual
- Bajar los pantalones o falda
- Desvestirlos y esconderles la ropa

El abusador por lo general no hace esto solo. Siempre se rodea de amigos que lo estarán apoyando en sus acciones abusivas e intimidatorias. Sus compañeros festejan y felicitan al acosador por sus actos abusivos.

El acoso e intimidación ocurre en las aulas, en los baños, en los pasillos y cafeterías, en los patios de la escuela y en los autobuses escolares, y en algunas ocasiones, hasta cuando el niño camina de su casa a la escuela o de regreso. Hoy en día, el acoso ocurre con frecuencia a través de Internet. Los estudiantes pueden utilizar las páginas personales, los correos electrónicos, y los chats para esparcir rumores o fotografías perjudiciales así como amenazas.

¿Quiénes tienen más riesgo de ser víctimas?

Cualquier niño/a puede ser intimidado. Tanto niñas como niños tienen igual probabilidad de ser víctimas. Los investigadores han identificado ciertas características que pueden poner a los niños en alto riesgo de ser intimidados. Los abusadores comúnmente buscan blancos fáciles, especialmente niños que se ven pasivos. Entre los blancos fáciles pueden estar aquellos que:

- Tengan alguna discapacidad visible
- Son solitarios
- Son gordos, muy flacos, muy bajos, o utilizan gafas.
- No son atléticos
- Aparentan debilidad física con respecto a sus compañeros
- Lloran fácilmente

- Se relacionan mejor con adultos que con niños de su edad

En algunos casos los abusadores pueden enfocarse en niños/as que son considerados más provocativos o agresivos, entre los cuales se incluyen:

- Niños con problemas de atención
- Niños que son hiperactivos
- Inmaduros
- Que tienen arranques emocionales
- Impulsivos
- Que son considerados sin hábitos
- Que no se llevan bien con otros niños ni con adultos
- Que son temperamentales y devuelven los insultos

También, algunos abusadores toman como víctimas a los niño/ass que:

- Sacan excelentes notas
- A los más guapos del salón, a los más exitosos.

¿Cuáles son las consecuencias de la intimidación, del acoso?

La intimidación y abuso realizado por los compañeros de clase, pares y otros niños, pueden tener un efecto grave en el desarrollo social, educativo y psicológico del niño/a acosado.

Los niños que son víctimas pueden:

- Sufrir depresión, ansiedad, estrés pos-traumático, abuso de sustancias y suicidio
- Es más probable que lleven armas a la escuela para su “autodefensa”
- Faltan a la escuela con frecuencia porque se sienten inseguros
- Tienen problemas para concentrarse en la tarea porque los consume la ansiedad y el miedo
- Tienen baja autoestima y altos índices de depresión y otros desórdenes mentales en la edad adulta.
- Pueden desarrollar problemas para el manejo de la ira, o presentar comportamientos autodestructivos
- Padecen dolor de cabeza y dolor de estómago, aparentemente sin explicación.

¿Cómo prevenir el acoso?

No espere a que su hijo sea víctima de abuso para hablar del tema con él. Como padres y maestros responsables, debemos estar atentos para prevenir las amenazas y la intimidación a nuestros niños. Exponemos algunas ideas que pueden ayudarle:

- Pregunte a su hijo/a directamente acerca de la violencia, la intimidación, y los abusos que pueda haber observado en la escuela.
- Pregúntele cómo tratan los compañeros a los niños/as con alguna discapacidad.
- Involucre a su hijo/a en actividades que puedan incrementar su autoestima, como los deportes y la música.

- Cuando se entere que su hijo/a recibió alguna amenaza ya sea directamente o por Internet, o se entere de páginas web que puedan resultar intimidatorias o amenazantes para algún niño/a de la escuela, de aviso a la dirección del centro escolar.

¿Qué hacer si su hijo/a es víctima de abuso?

Si su hijo/a es víctima de abuso, evalúe la situación de forma rápida y calmada, recopile información y tome acciones. Los niños necesitan saber que nos tomamos la situación en serio y que haremos lo posible para que el abuso termine.

Le sugerimos algunas acciones que puede llevar a cabo:

- Anime a su hijo/a a hablar sobre lo que le ocurre en la escuela. Escúchele con cariño. No le demuestre que está enfadado, porque puede empeorar la situación. Lo que pasará si se muestra molesto es que el niño dejará de hablar con usted.
- Explíquele que no tiene por qué sentirse avergonzado por lo que le ocurre. No asuma que su hijo/a hizo algo que provocó que alguien lo intimide o abuse de él. El abusador escoge a su víctima sin ninguna razón.
- Apoye los sentimientos del niño. No desestime lo que siente, lo que le cuenta. Exprésele su entendimiento y preocupación. Dígale que le ayudará a enfrentarse a lo que le ocurre.
- Pregúntele si tiene alguna idea de cómo detener esta situación.
- No anime un enfrentamiento de su hijo/a con el abusador.
- Enséñele cuestiones de seguridad. Esto incluye a dónde y a quién puede acudir para recibir ayuda, cómo ser asertivo, cómo utilizar el humor para “devolver” alguna broma del abusador.
- Considere la ayuda profesional para el niño/a, sobre todo si presenta problemas de ansiedad o si siente que no puede enfrentarse el acoso.
- Si su niño/a es atacado físicamente, hable de inmediato con el equipo directivo de la escuela.

Manejando el acoso

Enseñe a su hijo/a a enfrentar el acoso con su ayuda. Algunas de las cosas que tenemos que enseñarle, son:

- No pelear.
- Ignorar al acosador. Los abusadores muchas veces se rinden cuando no consiguen la atención que buscan.
- Utilizar el juego de roles, que el niño practique para poder decirle al acosador: “quiero que pares ahora”
- Que se muestre confiado, que levante su cabeza al caminar.
- Que busque la compañía de un amigo en el autobús, en la cafetería, en el recreo, entre clases.
- Hablar del abuso con los adultos: padres, maestros, directivos pueden ayudarle a detener el acoso.

Puntos de reflexión para tratar con sus hijos/as

1. El maltrato no es una broma. En una broma ríen todos; cuando alguien se molesta, se asusta o sufre ya no es una broma. Es un abuso.
2. Nadie merece ser maltratado. Algunas personas dicen que “hay gente que “se lo busca”, pero esto es sólo una excusa para justificar la agresión.
3. Todos tenemos derecho a ser tratados con respeto.
4. Si te pegan o te insultan, mejor no responder de la misma manera. Devolver la agresión sólo empeora la situación. Debemos encontrar formas más inteligentes de resolver el conflicto.
5. Ignorar a una persona, hacer correr rumores falsos, excluirla de un grupo... este tipo de cosas también es maltrato y lo suelen realizar más las niñas que los niños. Las niñas, por lo general, utilizan formas psicológicas de maltrato.
6. Comentar el maltrato con una persona adulta no es ser chivato. Sufrir o ser testigo de un maltrato y contarlo a un adulto que puede ayudar significa defender unos derechos; hacerlo es portarse de manera inteligente, honesta y responsable.
7. Los niños que sufren el maltrato de sus compañeros están siempre tristes y sufren durante mucho tiempo. Son infelices y debemos ayudarlos porque están viviendo una situación injusta.
8. Debemos recordar que la víctima de abuso necesita ayuda, pero también los acosadores. Este tipo de niños no conocen otras maneras de relacionarse con su entorno. Tienen que aprender. Lo mejor es ayudarlos para mejorar la convivencia en el grupo.

Traducción y colaboración editorial de Roxana Alanis V. para AMDAHTA®™copyright Mexico 2007