

Programa de sensibilización

contra el maltrato entre iguales



C.A.V.A.S.

Centro de Asistencia a Víctimas de
Agresiones Sexuales

Programa de sensibilización contra el maltrato entre iguales

El estudio Cisneros X sobre el Acoso Escolar en nuestro país publicado recientemente sitúa su incidencia en un 23'2 % del alumnado, de entre 2º de primaria y 1º de Bachillerato, que ha sufrido o sufre alguna forma de acoso entre iguales.

Esta cifra puede no resultar alarmante en términos cuantitativos, pero es realmente angustiante pensar que detrás de ese 23% hay muchos niños y niñas que sufren en silencio, aunque esa cifra estuviese muy por debajo continuaría siendo para nosotr@s un grave problema al que hay que dar solución.

Sabemos que los efectos del acoso son especialmente negativos para la víctima pero también para el acosador y los espectadores, además son ell@s quienes antes conocen la situación y pueden, por tanto, frenar el acoso. Es por eso que la prevención debe ir dirigida a todo el alumnado desde todos los ámbitos.

Creemos que la mejor manera de prevenir es hablar con ell@s de forma directa sobre el fenómeno del maltrato entre iguales, que conozcan cuales son las diferentes formas en las que se puede manifestar y cuales son las consecuencias que esto conlleva, para ello ponemos a vuestra disposición el siguiente material que esperamos sea de vuestra utilidad.

A vosotros chicos y chicas, no olvidéis que ya no vamos a “volver la mirada contra el muro”, sino que vamos a hacer frente al Acoso Entre Iguales. Y cuando veamos a los chicos y chicas que están sufriendo, les diremos aquello de “yo quiero estar contigo, no estás solo”. No hay Maltrato Entre Iguales si el grupo se posiciona con el débil, vosotr@s tenéis el poder y la responsabilidad.

ALGUNOS CONCEPTOS IMPORTANTES

1. ¿Qué es el Maltrato entre Iguales?, ¿de qué estamos hablando?	2
2. ¿Quién está implicado en el bullying?	2
3. Criterios que distinguen y caracterizan el maltrato entre iguales	2
4. Tipos de acoso entre iguales.....	3
5. Qué consecuencias tiene	4
6. Algunos casos de bullying.....	6

QUÉ PODEMOS HACER

1. Profesores y otros profesionales de la educación	7
2. Familias	9
3. Alumnado.....	13

1. ¿Qué es el Maltrato entre Iguales?, ¿de qué estamos hablando?

Hablamos de bullying o “maltrato entre iguales” cuando un/a chico/a, o un grupo, pega, intimida, acosa, insulta, humilla, excluye, incordia, ignora, pone en ridículo, desprestigia, rechaza, abusa sexualmente, amenaza, se burla, aísla, chantajea, tiraniza, etc. a otro/a chico/a, de forma repetida y durante un tiempo prolongado, y lo hace con intención de hacer daño.

Todos y todas hemos presenciado escenas en nuestro centro en las que un/a intimidador/a (con fuerza física y/o poder psicológico), sin ninguna razón, se mete con un chico o una chica más débil (física o psicológicamente) y, además, lo hace reiteradamente y nadie de l@s que lo observan le dice o hace nada para evitarlo, cortarlo o pararlo.

Por lo tanto el bullying no es un conflicto o problema entre iguales (un enfado, una divergencia, una faena...), ni una broma puntual (esconderle la mochila, mandarle un anónimo), ni una agresión esporádica (una pelea, un atraco, una agresión), sino algo mucho más serio.

2. ¿Quién está implicado en el bullying?

Cuando hablamos de intimidación entre compañer@s hay que tener en cuenta a:

- El/La intimidador/a o agresor/a, que provoca el maltrato.
- El/La víctima, que sufre la intimidación y está indefenso/a.
- Las y los espectadores, compañer@s que observan, conocen y/o sospechan los actos de intimidación, pero no suelen hacer nada.

3. Criterios que distinguen y caracterizan el maltrato entre iguales

3.1. Conducta agresiva intencional

El chico o chica que maltrata a sus compañeros busca hacer daño deliberadamente y sabe que lo que hace no está bien, por este motivo lo oculta y/o lo niega repetidamente cuando es descubierto. A la larga, disfruta con el sometimiento y con el sufrimiento de la víctima y estos hechos le resultan placenteros.

Por lo tanto, no se trata de bromas puntuales ni de una agresión esporádica que no tiene intención de dañar. El agresor o agresora actúa con deseo e intención de dominar y de ejercer poder sobre otro/a.

3.2. Habitual, persistente y sistemática

La conducta de intimidación, se repite muchas veces y permanece en el tiempo, por lo que la víctima está sufriendo estas experiencias de forma prolongada. Hay chic@s que son sistemáticamente humillados, insultados y acosados; los datos informan que algun@s son molestad@s todos los días y varias veces.

Generalmente la agresión intimidatoria comienza con actos aislados como burlas, insultos o poner un mote y, progresivamente, se produce una escalada en el grado y diversidad de conductas hasta llegar a formas muy complejas y dañinas.

3.3. Desequilibrio de fuerzas entre los/as participantes

En el maltrato entre iguales se produce una relación desequilibrada, asimétrica y desigual tanto en el poder, ya que el intimidador tiene más poder físico o psicológico, como en la capacidad de respuesta, debido a que la víctima está indefensa y no puede hacer nada por evitarlo, ya que no tiene la fuerza física o psíquica necesaria.

La conducta de intimidación implica una relación de dominio-sumisión, de fuerte-débil, llevada a sus extremos y basada en un esquema de relaciones interpersonales empapadas de abuso, violencia y prepotencia de uno/s sobre otro/s. Es todo lo contrario a lo que debe ser una interacción entre compañeros/as que se caracteriza por la igualdad y reciprocidad.

Esto hace que, en la mayoría de los casos, la víctima esté indefensa y no pueda hacer frente al problema por sí misma, por lo que está claro que necesita ayuda para salir de la situación de acoso.

3.4. Permanece secreta, oculta, no conocida por los adultos

Aunque no es un criterio definitorio, si hemos de añadir que, en muchos casos, el maltrato entre iguales, por su propia naturaleza, permanece escondido y oculto fundamentalmente para los adul-





tos y puede pasar desapercibido y no ser conocido por el profesorado ni por la familia. Las y los profesores no se dan cuenta, tienden a subestimar la frecuencia del maltrato entre iguales en su aula o centro y, en determinados casos, “hacen relativamente poco para detener la intimidación” (Olweus, 1998, p. 37). Son l@s iguales los que tienen información de lo que pasa.

4. Tipos de acoso entre iguales

En el estudio de casos concretos de intimidación, hay un variadísimo conjunto de conductas que se utilizan en la relación de acoso. Los principales tipos son:

4.1. Físico

- Hacer daño físico, pegar, empujar, dar patadas, escupir, poner la zancadilla.
- Impedir que vaya al baño o al patio o que pase por el pasillo.
- “Prohibirle” que juegue en un determinado sitio.
- Amenazar con armas (navaja, pincho, bate de béisbol, muñequera con tachuelas).

4.2. Verbal

- Insultar, poner moteles o nombres despectivos, sacar canciones.
- Burlarse.
- Imitar la forma de hablar caricaturizándole.

4.3. Psicológico (lo que supone menoscabar la autoestima, crear inseguridad, someter)

- Humillar, burlarse, ridiculizar y parodiar, dejar en ridículo, reírse de.
- Hacer novatadas, gastar bromas pesadas con burla y sarcasmo.
- Acosar, atemorizar, amenazar.
- Provocar y buscar pelea.

4.4. Interpersonal o social (implica exclusión social y/o grupal)

- Aislamiento social, aislar, “no ajuntar”, hacer el vacío, no dejar participar.
- Manipular las relaciones de amistad.
- Desprestigiar, hablar mal, difamar, crear rumores, difundir bulos.
- Denigrar, excluir o marginar a un colectivo; por ej: inmigrantes, chicas, discapacitados...

4.5. Sexual

- Abusar sexualmente: la/le obliga a que le toque sus genitales.
- Acosar sexualmente: la/le manosea, la/le mete mano en cuanto hay la mínima oportunidad, la/le intimida con comentarios sexuales...
- Chantajear sexualmente: te ofrece dinero o tabaco si te dejas acariciar.

4.6. Otros

- Robar, chantajear, esconder y/o romper objetos personales, apropiarse de objetos materiales: bocadillo, útiles del colegio, exigir tabaco o dinero.
- Obligar a hacer algo que el chico o chica no quiere hacer, por ejemplo; maltratar a otros, meterse en líos, pasar droga, hacerle las tareas, pasarle el examen, dejarle los apuntes, llevarle la mochila...
- Acoso on-line. En los últimos meses está apareciendo este nuevo tipo que se materializa en llamadas y/o mensajes a teléfonos (fijos o móviles) y correos electrónicos de contenido obsceno, ofensivo y/o amenazante.

En general, cuanto mayores son las y los que intervienen, utilizan métodos más indirectos de intimidación que se aprecian menos por el entorno y son “socialmente” más tolerados.

5. Qué consecuencias tiene

5.1. Consecuencias para el/la víctima

- Sentimientos negativos: miedo, tristeza, inferioridad, humillación, culpabilidad (“me maltratan porque me lo merezco”).
- Baja autoestima; se considera débil, carente de valor y estúpido: “soy un inútil”, “se aburrirá conmigo”.
- Se encierra en sí mismo: aislamiento, timidez, introversión, evitación de las situaciones interpersonales.
- Bajo rendimiento escolar.
- Conductas agresivas y hostilidad, pudiendo llegar a convertirse en maltratador de otras/os más débiles.



- Síntomas psicossomáticos: dolores de cabeza, insomnio, vómitos.
- Rechazo y fobia a la escuela.
- Problemas emocionales y de salud mental apareciendo cuadros depresivos y estrés postraumático.
- Desconfianza en los demás ("a la larga nunca crees en la amistad porque, en el fondo, desconfías de las personas").
- Intentos de suicidio (en casos extremos).

5.2. Consecuencias para el/la agresor/a

- Aprende a maltratar; como generalmente no recibe consecuencias negativas por su conducta, aprende que los demás aceptan sus chulerías e impertinencias, vuelve a repetir esas tácticas que le han dado resultado y se acostumbra a intimidar.
- Dificultades para mantener relaciones interpersonales igualitarias y mutuamente satisfactorias para las personas que intervienen en la interacción.
- Llega a transferir este estilo de interacción de dominio-sumisión a otras situaciones sociales y a otros ámbitos de las relaciones interpersonales (pareja, familia, ocio, trabajo). Se aprecia

una tendencia a implicarse en violencia juvenil y una inclinación por seguir construyendo vínculos interpersonales basados en la prepotencia y la superioridad.

- Problemas de rendimiento escolar.
- Suele provocar tensión y interrupciones en la dinámica del aula y del centro (en pasillos, cambios de clase, etc.) y se acostumbra a vivir en este clima alterado.

5.3. Consecuencias para las y los espectadores

- Incremento del temor a ser victimizado con el consiguiente aumento de búsqueda de protección y evitación de estas situaciones.
- Aprenden por observación que el/la agresor/a es tenido en cuenta y hasta valorado en el grupo de iguales.
- Se acostumbran a vivir en un clima interpersonal donde existe el abuso, la intimidación... y donde campa la ley del más fuerte y el estilo de relaciones del modelo dominio-sumisión y el poder de las personas prepotentes sobre las débiles.
- Se desensibilizan hacia la violencia y el sufrimiento de las personas llegando a cierta frialdad emocional ante estos hechos y despreocupación por actos de violencia.
- Acaban considerando que la violencia interpersonal es algo inevitable y que no hay nada que hacer para impedirlo.
- Aprenden a ser cómplices y/o pasotas.
- Su desarrollo sociomoral se ve perturbado ya que aprenden a no ayudar al débil, no implicarse, pasar por alto los casos de injusticia y abuso... en definitiva aprenden a no ser solidarios.

6. Algunos casos de bullying

Berta es una chica muy inteligente que siempre ha sacado muy buenas notas. Desde que pasó al instituto, Marcos y Virginia, dos compañeros de clase empezaron a meterse con ella a todas horas; la llaman foca y gafotas; la humillan y la ridiculizan; se burlan de ella, la hacen chistes y la cantan una canción con un estribillo que habla de una bola.

El resto de l@s compañer@s generalmente pasan aunque algunas veces les ríen las gracias. Solamente Mariví se acerca a ella alguna vez y le dice "no les hagas caso que son unos bordes".

En este momento, Berta no sabe qué hacer ni cómo defenderse de ellos.

En la última evaluación sus notas han empeorado mucho y ha llegado a suspender tres asignaturas.

Su madre ha acudido al instituto por sus notas, pero también para comentar al tutor que, últimamente, la encuentra bastante rara: la ha sorprendido llorando en su habitación, duerme mal y hay noches que se levanta varias veces, está más triste, se está obsesionando con su peso y está muy nerviosa e irritable. “Ni siquiera ha querido celebrar su cumpleaños ¡con la ilusión que la hacía otros años!”.

Eva tiene una compañera en la clase que se llama Cristina y que repite curso. A Cristina las cosas del instituto no se la dan bien y además no la gustan nada.

Como Eva es muy buena estudiante, Cristina le obliga muchos días a que le haga los deberes. Por la mañana la espera a la entrada de clase y la pide los trabajos. En alguna ocasión hasta le ha exigido que se pise la clase para hacerle alguna tarea que no traía hecha. En los exámenes tiene que ponerse a su lado y dejarle que copie o pasarle las respuestas.

Eva se levanta aterrorizada y cada vez se le hace más cuesta arriba llegar al instituto.

Cuando hace dos años **Alí Ismail** llegó a España, entró nuevo en el instituto. Como no sabía castellano, algunos compañeros empezaron a reírse de él. Desde entonces le hacen burla y le imitan como habla. También le insultan y le llaman “mojamé” y “moro”. Cuando va por el pasillo del centro y se cruza con alguno de ellos le dicen: “cerdo, vuélvete a tu país”.

Begoña y Elisa, dos compañeras de la clase, les dicen que no se pasen tanto con él y que le dejen en paz. El resto de compañeros no dicen nada porque “no me quiero meter en problemas”, “cualquiera les dice nada con lo bestias que son; se volverían contra mí”.

Las y los profesores, aunque se dan cuenta, porque a veces le imitan en plena clase, no hacen nada; solamente dicen, “¡haced el favor de respetar a los compañeros!”.

Se lo ha comentado a sus padres, pero ellos le dicen que aguante, que todo pasará cuando hable bien. Le recuerdan además que los inmigrantes no lo tienen fácil.

Alí cada vez se encierra más en sí mismo y piensa que es injusto que le maltraten por ser marroquí; se obsesiona con esto y ahora, de vez en cuando, se pone agresivo y empieza a insultar y a meterse con los más débiles que él.

Desde principios de curso, a **Rubén**, dos chicos mayores de su instituto le quitan el dinero y últimamente le obligan a que les lleve tabaco. Aprovechan la hora del recreo y, detrás de una tapia, le piden el botín. En varias ocasiones lo han pegado y, en cuanto se lo encuentran por los pasillos, lo empujan, le ponen la zancadilla y se burlan de él. Lo han amenazado con pegarlo si no les trae lo que le piden. Además le han prohibido que se lo diga a nadie. Él se lo ha contado a su primo Jaime en vacaciones, pero le hizo prometer y jurar que no se lo va a decir a nadie.

Rubén ha robado dinero en casa para poder llevarles algo cada día, pero como sus padres han empezado a sospechar y no sabía qué hacer, se trazó el siguiente plan: en la última semana ha dejado de ir al instituto; cada mañana sale de casa, pero se esconde en el hueco de la escalera de un portal cercano y allí permanece hasta la hora de regresar a casa.

Sus padres han recibido hoy una llamada de la tutora del instituto preguntando los motivos de la ausencia de Rubén.



Lucas es el más bajo de la clase y tiene una apariencia física débil. Es un chico un poco tímido y cortado y cuando tiene que intervenir en clase lo pasa mal, tartamudea y se pone colorado.

Desde el año pasado, Juan, Marta y Víctor, tres compañeros del instituto que viven cerca de su casa, empezaron a gastarle bromas pesadas: ¿desde cuando los enanos van al Instituto?, ¿no irías mejor a la guardería?, ¿qué llevas en la mochila?, ¿los pañales?, ¿el biberón?

Últimamente, esto se repite con bastante frecuencia de forma que muchos días a la salida del instituto le cogen la mochila, le sacan el material escolar y le estropean las cosas; le han llegado a romper trabajos y le han quitado los rotuladores y el material de plástica.

Además Marta le quita la visera, se la tira al suelo y dice: "Perdona Lucas, se me ha caído".



Su padre y su abuela le riñen porque dicen que está siendo muy descuidado con el material escolar.

Lucas no sabe a quién contárselo porque no tiene amigos ni amigas de confianza. Además le da vergüenza que alguien sepa lo cobarde que es y lo está sufriendo en silencio.

Sandra, María y Patricia eran muy amigas desde el colegio, pero un día discutieron bastante porque a Sandra y a Patricia les gustaba el mismo chico y a partir de entonces María y Patricia empezaron a hacer el vacío a Sandra y ahora no van con ella y no la dejan estar con ellas o con otr@s en el recreo y hacen circular rumores y chismes para desprestigiarla.

Sandra no tiene amigas ya, porque cuando trata de establecer amistad con alguien, o alguna compañera o compañero se acercan a ella, María y Patricia van enseguida a contarles bulos. Han llegado a decir que tiene sida. Hasta en clase se las ingenian para que nadie se siente a su lado.

En cualquier ocasión, dicen frases despectivas y humillantes: "Mira la sabidilla", "Dejad paso a la repelente", "No os acerquéis que os va a contagiar". Ahora cada vez hay más compañer@s que les hacen el coro. Sandra está constantemente recibiendo desprecios, descalificaciones, acusaciones y humillaciones.

Ha estado enferma con dolores abdominales y vómitos, metida en la cama, sin querer hablar con nadie ni hacer nada. La semana pasada ha tenido un intento de suicidio.

Cada mañana a la hora del recreo Carlos espera a **Jesús** y le quita el bocadillo.

Todo empezó como una broma un día en que Carlos le pidió un trozo de bocata; pero progresivamente las cosas han ido cambiando y ahora le exige que se lo traiga y le tiene amenazado con que, si un día no se lo da, le va a dar una buena paliza y además le va a dejar en ridículo delante de los compañeros y compañeras.

Sus amenazas han llegado a ser tan rebuscadas que le deja notas en la mochila del tipo de "me encanta el jamón serrano, pero no me gusta la mortadela", "la tortilla de patata que esté muy hecha".

QUÉ PODEMOS HACER

- Profesorado y otros profesionales de la educación
- Familias
- Alumnado

1. Profesorado y otros profesionales de la educación

En primer lugar es preciso modificar las actitudes, valores y conductas que, de modo inconsciente, pueden estar permitiendo, tolerando y, en cierta manera, fomentando el maltrato, la chulería, la prepotencia y el abuso de unas personas sobre otras. Las y los profesores no pueden inhibirse ante el maltrato entre iguales; por el contrario tienen que tomar una actitud activa.

En segundo lugar es necesario introducir cambios educativos. Se ve conveniente mostrar explícitamente actitudes negativas hacia la agresión y todas las formas de intimidación y prepotencia a la vez que se estimula la convivencia implicándose activamente en el desarrollo de la competencia socio-personal del alumnado. Desde luego el profesorado ha de considerar estas actuaciones como algo consustancial a la tarea de enseñar. Es preciso crear un marco y una filosofía de centro que posibilite tanto el establecimiento de actuaciones preventivas como la intervención eficaz ante los casos de maltrato entre iguales que se presenten.

Todo ello puede concretarse en tres aspectos:

1. Política anti-bullying y anti-violencia.
2. El maltrato entre iguales en el currículum escolar.
3. Desarrollo de programas de educación para la convivencia y prevención de la violencia.

1.1. Política anti-bullying y anti-violencia.

Los centros deben desarrollar estrategias organizativas y didácticas que prevengan la ocurrencia del bullying y favorezcan la detección precoz. Esto implica un planteamiento colectivo en el que estén implicados todos los miembros de la comunidad educativa, es decir profesorado, alumnado y familias.

1.2. El maltrato entre iguales en el currículum escolar

Ante cada uno de los casos comprendidos en el folleto, es preciso que el chico o chica, estimulado/a y ayudado/a por el profesorado, se ponga en el lugar del agresor o agresora, de la víctima y de las y los espectadores, es decir de aquellos/as que están provocando o

sufriendo el bullying. Es necesario que se “meta en el pellejo” de las y los otros y que se plantee la posibilidad de ocasionar o padecer conductas de intimidación. Para ello se le invita a que vaya respondiendo a los siguientes interrogantes:

- Ese/a chico/a, ¿tiene algún problema?, ¿necesita ayuda?, ¿por qué?
- Si alguna vez estuvieses en esa situación:
 - ¿cómo te sentirías?
 - ¿qué pensarías?
 - ¿a quién se lo contarías?
 - ¿a quién pedirías ayuda?
 - ¿qué harías tú para solucionar el problema?

1.3. Desarrollo de programas de educación para la convivencia y prevención de la violencia

Los profesores tenemos la responsabilidad y la tarea de mejorar la convivencia escolar. Para ello es preciso que estos aspectos estén insertados en el currículum y dentro de la acción tutorial. Incorporar estos aspectos dentro del currículum implica tenerlo en cuenta en:

1. Contexto de centro:

- a. Proyecto educativo de centro y proyectos curriculares.
- b. Aspectos organizativos.
- c. Aspectos relacionales: clima social e interpersonal de centro.

2. Contexto de aula:

- a. Aspectos curriculares.
- b. Elementos personales, relaciones interpersonales y clima de aula.
- c. Aspectos organizativos.
- d. Elementos materiales.

1.4. Qué hacer cuándo ocurre el maltrato entre iguales

Cuando se produce un caso de intimidación entre compañeras/os es conveniente seguir unos pasos que están señalados en el siguiente esquema.

1.4.1 Esquema básico de actuación

Sospecha o conocimiento de un caso de maltrato entre iguales

(Como consecuencia de conducta observada en algún alumno, de una información de otros alumnos o de la revelación de alguno/a de los/as implicados/as.)

a. Confirmación y comunicación de los hechos

- Observa más, indaga, recaba más información del sujeto y/o de los iguales.

- Coméntalo con otros colegas y otros profesores (¡de forma confidencial!).
- Comunícalo a las y los responsables del centro.
- Comunicación y denuncia a la fiscalía de menores (si es necesario).
- Hay que dejar constancia por escrito.
- Consulta con la unidad de Convivencia de la Consejería de Educación **900 71 33 17**

b. Inicio de la intervención

(No lo puede resolver el tutor o un profesor solo; es cuestión de equipo.)

- El profesorado habitualmente encargado por el centro (orientador o Equipo Psicopedagógico), con la participación de todas y todos los implicados (alumnado, profesorado y familia), inician todo el proceso con acciones como entrevistas, evaluaciones, derivaciones, información, y comunicaciones
- En todo momento se tiene informadas a las familias.

c. Elaboración del plan de actuación

El plan se elabora por todo el equipo responsable y va dirigido a: víctima, agresor/a, espectadoras/es, familia, profesorado, etc.

- Evaluación y seguimiento del plan de actuación
- Se hace un seguimiento de las actuaciones evaluando el plan diseñado y rediseñando las intervenciones que no hayan sido eficaces.
- Se mantiene informado a todo el equipo que ha participado así como a la familia.
- Hay que dejar constancia por escrito.



2. Familias

2.1 ¿Qué hemos de hacer para prevenir el maltrato entre iguales?

2.1.1 Interesarnos y dar importancia a todo lo referente al desarrollo personal e interpersonal de nuestro/a hijo/a

Debemos interesarnos por su satisfacción personal e interpersonal, por sus sentimientos y no sólo por los estudios: ¿qué has hecho en el recreo?, ¿qué tal con tus amigas?, ¿cómo te has portado con la profesora de Inglés?, ¿con quién has venido para casa? Las familias, a menudo, no prestamos la debida atención a las relaciones interpersonales de nuestro/a hijo/a con otros amigos y compañeros; nos interesamos más por sus resultados académicos. Sin embargo, para su bienestar y para que su crecimiento y desarrollo psicológico sea adecuado, es muy importante cómo se relaciona con sus iguales.

2.1.2. Preocuparnos y hablar explícitamente con los/as hijos/as del maltrato entre iguales y de otros posibles problemas.

Es preciso comentar sobre el tema, charlar sobre qué hacer si les ocurre algo así, darles pistas y orientaciones, etc.

Además, es necesario aprender a reconocer signos de tu hijo/a como víctima, como intimidador/a o como espectador/a. Es preciso aprender a percibir y dar importancia a conductas extrañas o inadecuadas como:

- Está triste, ha cambiado su estado de ánimo.
- Problemas con la comida (por exceso o defecto), con el sueño (duerme mal o poco).
- Está muy irritable (antes no lo estaba).
- Se muestra agresiva/o o muy mandón/a con hermanos/as menores.
- Está más distraído/a, ensimismado/a, "ido".
- No tiene amigas o amigos para quedar o salir en los tiempos de ocio.
- No controla sus enfados.
- Es demasiado impulsiva.
- Pone disculpas para faltar al centro.
- "Pierde" sus objetos personales con demasiada frecuencia.
- Tiene lesiones que explica con argumentos no convincentes (me caí, me tropecé, fue jugando).

2.1.3. Tener en cuenta las peculiaridades de la etapa evolutiva de la adolescencia

Desde luego es necesario conocer qué les pasa a l@s adolescentes

porque nos será más fácil poner en juego las habilidades parentales adecuadas para esta edad; así, por ejemplo, habrá que respetar sus cambios de humor, sus deseos de intimidad, su aspereza afectiva en unos momentos, ¡que no está reñida con sus ganas de mimos y cercanía afectiva en otros!

2.1.4. Revisar nuestro estilo y dinámica familiar

Es preciso analizar y reflexionar aspectos como:

- ¿Qué clima familiar hay en nuestra casa?
- ¿Qué tipo de disciplina utilizamos?
- ¿Estoy siendo un modelo del comportamiento de víctima para mi hijo/a?
- ¿Estoy siendo un modelo del comportamiento de intimidador/a para mi hijo/a?
- ¿Cómo es la comunicación en casa?, ¿hablamos y dialogamos o simplemente les sometemos a un interrogatorio?

2.1.5. Mejorar y potenciar la comunicación y colaboración con el centro educativo

Para contribuir a la educación y al desarrollo adecuado de nuestro/a hijo/a es preciso tener más contacto y establecer más vías de comunicación con el/la tutor/a y aumentar la colaboración, implicación y participación en las actividades del centro como reuniones, actividades extraescolares, AMPA (Asociación de madres y padres de alumnos), tratando de potenciar las escuelas de familia en el centro.

2.1.6. ¿Qué harías si tu hijo/a estuviera en esta situación?

1.- Lee con atención las historias que les suceden a Berta, Alí Ismail, Jesús, Eva, Sandra, Lucas y Rubén.

2.- Háblalo con tu hijo/a; coméntalo en tu familia.

3.- Lee el siguiente apartado ¿Qué puedes hacer? y encontrarás orientaciones y sugerencias que te servirán de ayuda.

2.2 ¿Qué puedes hacer?

Orientaciones y sugerencias de algunas cosas que puedes hacer si eres madre o padre de un/a chico/a víctima, agresor/a o espectador/a del maltrato entre compañeros/as.

a. Sospecha o conocimiento de maltrato entre iguales

(Como consecuencia de conducta observada en tu hijo/a, de una información de amigos, compañeros de tu hijo/a, del profesorado o de la revelación directa o indirecta de tu hijo/a)

b. Observa más, indaga, recaba más información

(De tu hijo/a y/o de sus compañeros/as, del profesorado o a través de los padres de otros compañeros)

- Pregunta a tu hij@, a sus herman@s, a sus compañer@s y amig@s
- Comunica, informa y pide ayuda (No lo podéis resolver solos en casa)
- Mantened la calma. Déjate aconsejar
- No tenéis que actuar directamente con el/la agresor/a o con su familia
- Habla con el/la tutor/a, equipo directivo, orientador/a o equipo de orientación educativa y psicopedagógica
- Consulta con la unidad de Convivencia de la Consejería de Educación 900 71 33 17
- Formula una denuncia o acción legal, si lo creéis conveniente

c. Participación en la intervención

Durante todo el proceso, es preciso que colaboréis activamente junto al profesorado. Es la mejor manera de ayudar

Apoyad a vuestro hijo/a en todo momento

2.3 Si eres madre o padre de un/a chico/a víctima

- No esperes a que tu hijo/a te diga que ha sido víctima; cuando los agresores/as eligen su blanco van a por él/ella y lo intimidan y maltratan en silencio.
- Habla con tu hijo/a del maltrato entre iguales, explícale cómo sucede, su dinámica y pídele que te avise tan pronto como le pase. Dile que antes de hacer nada siempre hablarás con él/ella sobre lo que se debe hacer.
- Aprende a reconocer signos de que tu hijo/a puede llegar a ser víctima: daños y pérdidas en la ropa y en sus posesiones, rechazo repentino a ir al colegio o pone disculpas para faltar, cambios en su costumbre al hablar, cambios en los patrones de



sueño, cambios en la alimentación, cambios en el rendimiento académico, mayor secretismo, mayor incomunicación, llegar a mojar la cama, cambios en el humor, cambios en sus rutinas, etc. Tu hijo/a está triste, irritable, distraído/a, "ido/a", no tiene amigas o amigos para quedar o salir en los tiempos de ocio.

- Mantén la calma. Actúa rápido, pero con la mayor tranquilidad posible.
- Dirígete al centro educativo en que está tu hijo/a, informa de la situación y pide ayuda, orientación y consejo al tutor o tutora, al Equipo Directivo, al Departamento de Orientación y/o al Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica.
- En todo momento,
 - Escúchalo.
 - Apóyalo incondicionalmente.
 - Ofrecele tu confianza.
 - Valórale las pequeñas conductas de afirmación personal.
- Permanece en contacto con el centro y participa activamente junto al profesorado en la intervención que se planifique.
- Si habéis dado todos los pasos necesarios y en el centro no se afronta debidamente la situación, puede que sea el momento de tomar alguna acción legal contra los agresores/as. Ninguna institución escolar puede permitir que sus chicos y chicas se vean sometidos al acoso o maltrato de sus compañeros/as.

2.4 Si eres madre o padre de un/a chico/a agresor/a

- Debéis abordar la situación francamente, y si es posible, de forma conjunta el padre y la madre.
- Informad y demostrad a vuestros hijos e hijas, con vuestro comportamiento, que estáis claramente en contra de la intimidación y el maltrato.
- Aprende a reconocer signos de que tu hijo/a puede llegar a ser intimidador/a: es muy agresivo/a, siempre quiere llevar la razón, es dominante, no se pone en el lugar de las otras personas, sus amigos/as y hermanos se quejan de su conducta prepotente, se jacta de sus acciones agresivas.
- Pondera en su justo término la gravedad del problema; infórmate de cuándo ocurre, con qué frecuencia, en qué sitios.
- Mantén la calma. Actúa rápido, pero con la mayor tranquilidad posible.
- Dirígete al centro educativo en que está tu hijo/a, informa de la situación y pide ayuda, orientación y consejo al tutor o tutora, al Equipo Directivo, al Departamento de Orientación y/o al Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica.
- En todo momento,
 - Escúchalo.
 - Apóyalo incondicionalmente; dejad claro a vuestro hijo que

lo queréis y lo apoyáis; lo que rechazáis es su conducta.

- Ofrecele tu confianza.
- Apoya cualquier pequeño cambio de actitud frente a la intimidación.

- Pídele que cese su conducta.
- Invítalo a que se ponga en el lugar de la víctima.
- Si la intimidación se ha producido en grupo, pídele que rompa los vínculos con esos/as compañeros/as abusadores/as. Trata de ofrecerle otras vías de integración social fuera de esos grupos.
- Aborda con tu hijo/a la posibilidad de sanciones que se puedan derivar de su conducta.
- Permanece en estrecho contacto con el centro y participa activamente junto al profesorado en la intervención que se planifique.

2.5 Si eres madre o padre de un/a chico/a espectador/a

- Ayúdalo para que sea consciente de que es un/a espectador/a, de que está conviviendo con la injusticia, la falta de solidaridad y la crueldad y ¡qué no hace nada, o casi nada, para evitarlo!
- Invítalo a que se ponga en el lugar del/de la víctima y analice cómo se siente cuando la maltratan y la intimidan.
- Haz que comprenda que él/ella puede ayudar con su información, testimonio, petición de ayuda, apoyo... hasta con sus gestos; no es cuestión de meterse directamente a resolverlo.
- Reflexiona conjuntamente con tus hijos/as para ayudarlos a que tomen sus decisiones: callar y manejar la culpabilidad y el cargo de conciencia de no ayudar a las y los débiles, o decidir que van a actuar y afrontar sin miedo, posibles consecuencias y riesgos de ser victimizado/a o ser excluido/a.
- Ayúdalo a parar la situación y a denunciar los hechos.
- Procura que se conciencie de que no puede ignorar y pasar de estas situaciones en las que algún compañer@ lo está pasando mal y que ha de adoptar una actitud contraria a la intimidación y solidaria con la víctima.
- Invítalo a que sea solidario. Estimúlalo para que desarrolle conductas de ayuda, apoyo y consuelo hacia las víctimas.
- Hazle caer en la cuenta de que el/la intimidador/a también necesita ayuda.
- Estimúlalo para que se involucre en actividades de voluntariado, de ayuda, de participación y de implicación en cultura antiviolencia y anti-bullying.

3. Chicos y chicas

3.1. Qué harías si...

1. Lee con atención las historias que les suceden a Berta, Alí Ismail, Jesús, Eva, Sandra, Lucas, Mónica y Rubén.

2. Piensa y reflexiona sobre cada una de las historias anteriores. Ponte en el lugar de: el/la agresor/a, el/la víctima, los/as espectadores/as y el resto de compañer@s.... y responde a las siguientes preguntas:

- Ese/a chico/a, ¿tiene algún problema?, ¿necesita ayuda?, ¿por qué?
- Si alguna vez estuvieses en esa situación:
 - ¿Cómo te sentirías?
 - ¿Qué pensarías?
 - ¿A quién se lo contarías?
 - ¿A quién pedirías ayuda?
 - ¿Qué harías tú para solucionar el problema?

3. Coméntalo con otras compañeras y compañeros, tratando de debatir y discutir distintas alternativas de solución.

4. Lee el siguiente apartado ¿Qué puedes hacer? y encontrarás orientaciones y sugerencias que te servirán de ayuda.

3.2.1. ¿Qué puedes hacer?

Si eres un/a chico/a a quién maltratan sus compañer@s

1º. Reconoce que eres víctima del maltrato de otr@s compañer@s

ANALIZA (Pregúntate a ti mismo)

- A ti te puede pasar. Que te des cuenta pronto es clave para resolverlo. Para ello reflexiona y analiza:
 - ¿Qué te ocurre?, ¿cuál es la situación?
 - ¿Qué sientes antes, durante y después del maltrato?
 - ¿Qué piensas?
 - ¿Qué haces cuando esto ocurre?
- ¿Suele sucederte cuando vas sólo/a o estás en sitios donde no hay supervisión de adultos y es fácil que ocurra el acoso?.

PIENSA

- Es normal que te sientas muy mal, pero ten en cuenta que a los y las que te acosan les gusta verte así. Por eso debes dominar, o por lo menos disimular, estos sentimientos. No llo-

res, no tiembles, no te pongas nervioso/a, ni muestres miedo (¡aunque te cueste!).

- Hacer como si no pasara nada no funciona. Tampoco resuelve la situación responder a las provocaciones de lo/as compañeros/as que te maltratan.
- Que hayas estado sufriendo el acoso de tus colegas durante tiempo te puede hacer pensar que haces algo que lo provoque, pero no es así. Piensa que tú no eres culpable. En muchas ocasiones sus insultos y abusos son el reflejo de su propia debilidad e incapacidad para hacerse respetar en el grupo y pretenden conseguirlo de esta forma.
- Piensa que no es posible continuar así por más tiempo y que necesitas encontrar vías de solución adecuadas.

2º. No lo consientas, no lo permitas, no te calles, no dejes pasar el tiempo

- Reconoce que tú tienes derecho a no ser agredido/a, a no ser acosado/a y a que nadie abuse de ti. Tú tienes el derecho a ser respetado/a y a que se te trate bien.
- No te conformes, no lo aguantes, no lo aceptes con resignación.
- Dejar pasar el tiempo no soluciona nada. No esperes milagros. Tus padres, profesores/as y amigos/as no se darán cuenta de lo que te pasa si tú no les dices algo.
- No te empeñes en seguir así, ya que si persistes en esta situación, vas a tener problemas más serios y consecuencias bastante negativas para ti.
- Convéncete de que tienes que dejar de ser un/a víctima de tus colegas.

3º. Tu solo/a no puedes, ¡Habla y pide ayuda!

- Seguramente cambiando algunas cosas de tu forma de actuar, pensar o sentir, consigas hacer variar algu-



nas situaciones. Para eso necesitas apoyo y ayuda; luchar por tu cuenta no es suficiente para resolverlo.

- Necesitas buscar ayuda. Puede que durante mucho tiempo te esté sucediendo esto y en el grupo todos estén acostumbrados ya a tratarte así. Tú solo no puedes luchar contra todos debes buscar ayuda.
- No sufras en silencio. Habla inmediatamente con alguien en quien puedas confiar: una amiga, tu hermano, un/a compañero/a, tu padre o tu madre, el tutor, una profesora, el/la orientador/a, otro familiar, otras personas conocidas).
- Coméntalo con alguien que creas tu que está en tu misma situación y también le pasa algo parecido.
- Busca el apoyo y la escucha de un/a compañero/a de clase y cuéntaselo.
- Pide ayuda a tus compañeros/as, seguro que



hay algunos/as que están dispuestos a ayudarte.

- A los adultos, a tus profesores, a tu familia, seguro que se alegrarán mucho de que hayas decidido intentar cambiar las cosas.
- Pídeles ayuda: "Necesito que...". No te avergüences de pedir ayuda. Todas las personas necesitamos la ayuda de otros en momentos difíciles.
- Reconoce y expresa tus sentimientos, ¡aunque te cueste!: "Tengo miedo, me siento menos fuerte que los demás, me da vergüenza, no estoy muy segura, no me atrevo..."
- Recurre a la línea telefónica gratuita de la Fundación ANAR. Teléfono 900 202 010 o llama a la Unidad de Convivencia 900 71 33 17. Te pueden escuchar y orientar.

4º. Actúa, ¡tienes que hacer algo!

- Evita ir solo o estar en sitios donde suele suceder el bullying. Procura estar en algún grupo donde haya alguien en quien puedas confiar y que te pueda ayudar. Busca la compañía de chicas/os similares a ti, que te entiendan y con los que tengas cosas en común.
- Recoge la información de lo que te vaya pasando, reúne pruebas y recuerda los detalles.
- Actúa con un plan establecido, con objetivos y pequeñas metas que puedes ir probando poco a poco ¡que esté de tu mano!
- Informa al tutor o tutora; ponlo en conocimiento del equipo directivo, departamento de orientación...
- Insiste y quéjate hasta que te hagan caso; no te conformes con respuestas del tipo: eso son bromas, tú hazte valer.
- Escribe una carta o nota contando lo que te ocurre.
- Pide a alguien que lo denuncie por ti.
- Pide información y orientación de cómo hacer frente al maltrato e intimidación.
- Una vez que empiece la intervención, déjate aconsejar y sigue las orientaciones del profesorado y de tu familia. Te quieren ayudar.

5º. No es fácil, pero ¡no te desanimes!

- Vas a necesitar esfuerzo, valor, ánimo y paciencia.
- Sé constante y persistente. No te arrepentirás.
- Si fallas, no te preocupes. Vuelve a intentarlo. Ten en cuenta que cambiar las conductas lleva tiempo y esfuerzo.
- No te desanimes. Vuelve a pedir ayuda cada vez que lo necesites. Mucha gente a tu alrededor estará encantada de volverte a echar una mano.

3.2.2. Si eres un/a chico/a que maltrata a los/as compañeros/as

1º. Reconoce que maltratas (te metes, te pasas... en exceso) con otr@s compañer@s

ANALIZA (Pregúntate a ti mismo)

- ¿Te metes con frecuencia con algun@ de tus compañeros/as a quien tratas mal (agredes, humillas, apartas, excluyes...) delante de l@s otr@s?, ¿o quizás cuando nadie os ve?
- ¿Te gusta imponer tu criterio a l@s demás, aunque por ello, ell@s se sientan mal?
- ¿Con qué frecuencia dejas de lado, excluyes, ridiculizas... a algun@ de tus compañer@s?
- ¿Tienes reacciones agresivas en las relaciones con tus compañeros/as y te alteras con ell@s con frecuencia y con facilidad?
- ¿Notas que los demás te temen y, a veces, no se atreven a decirte lo que piensan por miedo a que reacciones agresivamente con ell@s?
- ¿Estas cosas te hacen sentir poderoso/a, fuerte, valiente, grande... ante las y los demás?
- ¿Te sientes bien cuando "te pasas" con algun@ de tus compañeros/as?
- ¿Te importa o preocupa cómo se sienten tus compañeros/as cuando te metes con ell@s o no te paras a pensarlo?
- Eso que haces, ¿lo hacen de igual forma todos tus compañeros/as o sólo te pasa a ti o a unos cuantos?
- ¿Crees que es una forma de actuar normal y deseable?

PIENSA

- Admite y reconoce que algunas de tus acciones hacen sufrir y pueden tener consecuencias negativas sobre algunos de tus compañeros/as.
- Piensa en cómo se sienten los otros/as cuando los agredes o te metes con ellos/as. Métete por un momento en su piel y trata de pensar lo que él o ella piensan y de sentir lo que él o ella sienten. ¿Qué pensarías si estuvieras en su lugar?
- Piensa por qué haces eso: ¿por miedo a que te crean débil? ¿quieres conseguir algo con ello? ¿esperas que los demás te respeten por eso que haces? ¿te crees más valiente haciendo eso? ¿son tus compañeros/as quienes te incitan y animan a que lo hagas?, ¿es por envidia?,
- Sé sincer@ y admite que lo que haces no es justo y debes decirlo a ti mism@ en primer lugar.

2º. No lo consentas, no lo permitas, no te calles, no dejes pasar el tiempo

- No te conformes con ser un/a chic@ agresiv@. Convéncete de que tienes que dejar de hacer conductas propias de un maltratador/a.
- Puede que actualmente, o a corto plazo, actuar así te resulte bien, y hasta te sea ventajoso (por ejemplo porque te valoran



otr@s colegas en concreto y tienes más popularidad en ese grupo), pero a la larga esto no será así y serás mal vist@ y poco querid@; conseguirás, quizás, que te teman, pero no que te acepten o te quieran.

- Si realmente quieres que la gente te respete por ti mismo/a, debes cambiar tu forma de tratarlos ya que no gustan las personas que dominan, abusan, humillan y te hacen sentir mal.
- Una de las mejores cosas de la vida es tener buenos/as amigos/as que te aprecien; sin embargo, las personas que acosan, agreden y se meten con las y los demás terminan a la larga siendo rechazados y estando solos/as y siendo infelices.
- No consentas que esto continúe. Tú no te mereces tener problemas y si sigues así, seguro que los tendrás. Los adultos que fueron de pequeños agresores/as suelen tener problemas: ma-



las relaciones, pocos amigos/as, malos trabajos, problemas con la policía,... porque la única forma que conocen de comportarse es esa. Asegúrate un futuro adecuado y combate el bullying ahora.

- Escucha lo que te dicen otras y otros compañeros: "Te estás pasando", "No te metas más con ella", "Déjale ya en paz".
- Si tú estás realizando esas conductas, lo puedes remediar, ya que, si quieres, ¡puedes cambiar!

3º. Tu solo/a no puedes, ¡Habla y pide ayuda!

- Aunque te parezca que es demasiado tarde, siempre es posible cambiar. ¿Has hablado con alguien de lo que te pasa? ¿Crees que no te van a comprender? ¿Crees que piensan que eres así y que no hay posible remedio?
- Busca a alguien en quien confíes y háblale. Comentar las cosas con otra persona ayuda a aclararse.
- Coméntalo con alguien que creas tu que está en tu misma situación y también le pasa algo parecido.
- Busca el apoyo y la escucha de un/a compañero/a de clase y cuéntaselo.
- Pide ayuda a tus compañeros/as, seguro que hay algunos/as

que están dispuestos a ayudarte y desean que te comportes de otra manera.

- A los adultos, a tus profesores, a tu familia, seguro que se alegrarán mucho de que hayas decidido intentar cambiar las cosas.
- Pídeles ayuda: "Necesito que...". No te avergüences de pedir ayuda. Todas las personas necesitamos la ayuda de otros en momentos difíciles.
- Reconoce tus conductas y expresa tus sentimientos con confianza, ¡aunque te cueste!: "Me paso con l@s compañer@s", "La he tomado con un chico de mi clase", "Me mola verla asustada".
- Para mejorar las cosas tienes que cambiar determinados aspectos de tu forma de actuar, de pensar y de sentir, y para eso, necesitas ayuda.
- Pide que te enseñen a controlar tu agresividad.
- Pide a tus compañeros/as que te indiquen cuando te pasas, que te corten cuando te estás metiendo con otros/as, que te paren cuando empiezas a perder el control....
- Recurre a la línea telefónica gratuita de la Fundación ANAR. Teléfono **900 202010** o al teléfono de la unidad de convivencia **900 71 33 17**. Te pueden escuchar y orientar.

4º. Actúa, ¡tienes que hacer algo!

- Haz algo por ti mismo/a: tú no te mereces comportarte así. Demuéstrate a ti mismo/a que puedes lograrlo. Debes poner de tu parte.
- Piensa en un plan para cambiar las cosas que haces. Actúa con un plan establecido, con objetivos y pequeñas metas que puedes ir probando poco a poco ¡que esté de tu mano! Proponte conseguir cada día un pequeño objetivo y llévalo a la práctica.
- Evita las situaciones violentas, controla los momentos en los que sientes ira y agresividad, cambia de actividad y haz otra cosa.
- Si te resulta muy difícil y no eres capaz de controlar tu impulsividad en momentos de tensión, evita estar presente en esas situaciones. Busca lugares tranquilos donde poder relajarte hasta que desaparezca tu tensión, angustia o enfado. Haz algún deporte en el que descargar esa agresividad.
- Si a veces te has comportado así por aburrimiento o como diversión, busca nuevas aficiones que te hagan sentir bien y ocupado.
- Si tu grupo de amigos es el que te incita a maltratar a tus compañeros, ¡cambia de grupo! busca otros amigos y amigas diferentes que hagan y se interesen por otras cosas.
- Si eres consciente de que tus actuaciones han molestado a los demás después de que las has realizado, pide disculpas y haz algo positivo por ellos/as. Proponte hacer algo positivo por alguien a quien hayas maltratado.

- Si quieres que se te empiece a considerar en el grupo de otra forma, sé amable con tus compañeros/as de clase; métete en algún grupo de ayuda, en alguna asociación juvenil, en alguna actividad de voluntariado.
- Déjate aconsejar y sigue las orientaciones del profesorado y de tu familia. Te quieren ayudar. Escucha y ten en cuenta sus sugerencias, consejos y observaciones.

5º. No es fácil, pero ¡no te desanimes!

- Vas a necesitar esfuerzo, valor, ánimo y paciencia.
- Sé constante y persistente. No te arrepentirás.
- Si fallas, no te preocupes. Vuelve a intentarlo. Ten en cuenta que cambiar las conductas lleva tiempo y esfuerzo.
- Aunque no sea fácil, tú no te desanimes. Vuelve a pedir ayuda cada vez que lo necesites. Mucha gente a tu alrededor estará encantada de volverte a echar una mano.

3.2.3. Si eres un/a chico/a espectador/a del maltrato entre iguales

1º Reconoce que eres espectador/a de situaciones de maltrato entre compañer@s

- Toma conciencia de que conoces, ves y sabes que algunas/os compañeras/os abusan, maltratan, intimidan a otras/os y que tú no haces ni dices nada para evitarlo o prevenirlo.
- Analiza lo que pasa:
 - Pregúntate si lo que contemplas es justo.
 - Reconoce que lo que les pasa a las víctimas no está bien.
- Analiza tu conducta ante estas situaciones:
 - ¿Qué haces?, ¿qué no haces?
 - ¿Qué piensas?
 - ¿Qué sientes?
 - ¿Te pones nervioso/a y no te atreves a hacer nada por miedo a enfadar al agresor/a y que te haga víctima o que te excluya de su grupo?
 - ¿Te sientes culpable, en cierto modo, de lo que ocurre?

2º Sé consciente de que encubres a los intimidadores

- Eres consentidor/a de aquellas situaciones que hacen sufrir y pasarlo mal a otros/as.

- Te ves implicado/a indirectamente en estas historias.

No sigas consintiendo y encubriendo

- Aunque a veces nos duela, debemos hacer frente a lo que ha-

ceamos y preguntarnos cómo se sienten los demás con nuestros actos. Piensa en cómo se sienten los otros/as cuando no les defiendes.

- Ponte en lugar de la víctima. Si tú fueras la víctima...
 - ¿Cómo te sentirías?
 - ¿Te gustaría que alguien actuara para defenderte?
 - ¿Encontrarías lógico que alguien avisara a un adulto para que detuviera el ataque?
 - ¿Qué pensarías de las y los compañeros que lo observan y no hacen ni dicen nada?
- ¿Qué harías si tú fueras la víctima?
 - Ponte en lugar del agresor. Si tú fueras el agresor/a...
 - ¿Cómo te sentirías?
 - ¿Encontrarías lógico que alguien te dijera que no lo hicieras?
 - ¿Encontrarías lógico que alguien avisara a un adulto para que parara la situación?
 - ¿Qué pensarías de las y los compañeros que lo observan y no hacen ni dicen nada?

3º - Qué harías si tú fueras el agresor/a?

- Si realmente quieres que tus compañer@s te quieran de verdad, debes cambiar la forma como actúas. A las y los demás no les gustan l@s consentidores/as.
- Porque los agresores/as eligen a sus víctimas de entre sus compañer@s y cualquiera puede serlo.
- Porque crees que nadie tiene derecho a machacar a nadie de forma gratuita. Piensa en tus amigos/as o en tu familia.
- Porque no merece la pena ninguna amistad que se sostenga en el miedo o en la sumisión a la persona más fuerte o a la más bruta.
- Si no haces o dices nada, tu silencio es interpretado como aprobación por el/la agresor/a y como crueldad por la víctima.
- Con tu silencio colaboras a que este problema se consolide.
- Sí es tu problema. ¡No se puede ser neutral! El sufrimiento de la víctima también es responsabilidad tuya.
- No lo ignores, tu puedes ayudar.
- Hay que tener el valor de defender a los débiles y no consentir a las y los matones.
- Denunciarlo no es ser chivato; denunciar es ayudar. Callando das cobijo a los violentos; callar es una cobardía.
- Sé valiente: defiende a los débiles. No hace falta que la defensa sea "cuerpo a cuerpo", simplemente comunica los hechos, pide ayuda, consueta y apoya a la víctima.

- Denunciando también ayudas al agresor o agresora que está en una situación que va a ser perjudicial para él o ella; también el/ la agresor/a necesita ayuda.

4º - Habla

- ¿Has hablado de esto con alguien? A veces hablar con otras personas ayuda a solucionar las cosas. Es bueno que en tu centro propongas que se trate este tema, por ejemplo en tutoría. Habla de estos temas con compañeras/os que te entiendan y con los que tengas cosas en común.

5º Actúa, ¡tienes que hacer algo! Seguro que hay algo que puedes hacer

- Si tu eres un espectador/a del bullying, todavía no está todo perdido ya que, si quieres, puedes hacer algo para que esto cambie, les puedes ayudar.
- Habla con otros/as espectadores/as y juntos buscad una estrategia para ayudar a las víctimas.
- Habla con el/la víctima, escúchala y muéstrale tu

apoyo; acompáñalo, anímalo a que lo comunique a un profesor. Preocúpate por él/ella.

- Habla con el/la agresor/a (¡si es posible y lo ves oportuno!); expésale que “se pasa”; invítale a que se ponga en el lugar de la víctima; aconséjale que pida ayuda.
- Ten cuidado y no te metas tú directamente en las peleas ni hagas cosas que se vuelvan en contra de ti.
- Informa al tutor o tutora; ponlo en conocimiento del equipo directivo, departamento de orientación...
- Pide información y orientación de qué puedes hacer y cómo puedes ayudar para hacer frente al maltrato y la intimidación.
- Implicate directamente en las actividades antiviolencia y anti-bullying que se desarrollen en tu centro.
- En todo momento, adopta una actitud contraria a la intimidación y a la prepotencia y el abuso de unas personas sobre otras.



NO ES FÁCIL, PERO NO TE DESANIMES!, ENTRE TOD@S SE PUEDE LOGRAR

- Se constante y persistente.
- Si fallas, no te preocupes. Vuelve a intentarlo.
- No te arrepentirás. Te sentirás muy bien de ayudar a las y los demás.

Si a algún chico o chica le pasa algo parecido a lo que ocurre en estas historias, y no sabe qué hacer, puede pedir ayuda a:

Fundación ANAR. Teléfono gratuito del menor 900 20 20 10

Unidad de convivencia Escolar de Cantabria 900 71 33 71

C.A.V.A.S 942 21 95 00

Sabemos que en esto estamos todos implicados y la solución está en nuestras manos. Y recordar, tanto alumnos, como profesores, como familias, que la mejor manera de protegernos contra la violencia es aprender a respetarnos y a convivir, fomentando las habilidades y valores positivos.



RESPECTO ES TOLERANCIA



Respeto es tolerancia
Para ti es una ganancia
Buen trato es la acción
De la ayuda que presto yo
No por ello te vas a perjudicar.

RESPECTO, AYUDA,

LA DECISIÓN ES TUYA.

Si lo quieres rapear a mi me da igual.

S.P. es lo más y nos gusta rimar.

Por eso escribo este lema

Para que aprendas a **RESPETAR.**

MEJORAR LA CONVIVENCIA ES TU RESPONSABILIDAD

Autores: Alumnos de 1º de E.S.O, del I.E.S Alberto Pico (Santander), curso 05-06. Participando en el programa: Sensibilización contra el Maltrato entre Iguales.

BIBLIOGRAFÍA

DEFENSOR DEL PUEBLO (2007). Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria. Madrid: Defensor del Pueblo.

DÍAZ-AGUADO M. J. (2007) Convivencia escolar y prevención de la violencia. Madrid: CNICE. (Publicación electrónica: HYPERLINK "<http://www.cnice.mec.es/>" <http://www.cnice.mec.es/>)

DIESTE A.B., MARTÍNEZ E., JIMÉNEZ M.A. y MAS E. (2005) Guía de padres y madres para los que quieren y quieren más. Valencia: APREMI.

ESPINOSA, OCHAÍTA Y ORTEGA (2003) Manual formativo sobre promoción de la no violencia entre niños, niñas y adolescentes. Madrid: P.O.I

GÁZQUEZ J.J., PÉREZ M.C., CANGAS A.J. & YUSTE N. (2007) Mejora de la convivencia y programas encaminados a la prevención e intervención del acoso escolar. Almería: Grupo Editorial Universitario.

GOBIERNO DE CANTABRIA. CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN (2006). Plan para la Convivencia en los centros escolares de Cantabria. Santander: autor.

GÓMEZ E. y FERNÁNDEZ A. (2005) Decálogo del buen Trato a la Infancia. Santander: C.A.V.A.S. Cantabria y Ayto. de Santander.

LÓPEZ SÁNCHEZ (1995) Necesidades de la infancia y protección infantil. Fundamentación teórica, clasificación y criterios educativos. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

OLWEUS D. (2004) Conductas de acoso y amenaza entre escolares (reimpr) Madrid: Morata.

ORTEGA R. & DEL REY R. (2003) La violencia escolar. Estrategias de prevención. Barcelona: Graó.

TRIANES M.V. (2000) La convivencia en contextos escolares. Málaga: Aljibe



C.A.V.A.S.

Centro de Asistencia a Víctimas de
Agresiones Sexuales

Avda. Reina Victoria, 33. Entresuelo. 39004 Santander. CANTABRIA - ESPAÑA.

Tel.: 942 21 95 00 **E-mail:** info@cavascan.org

www.cavascan.org

Programa de sensibilización

contra el maltrato entre iguales



C.A.V.A.S.

Centro de Asistencia a Víctimas de
Agresiones Sexuales