

Para paadres y familias

El acoso supone un duro trance tanto para menores como para padres, así que deben aprender a afrontarlo juntos.



Están acosando a mi hijo

¿Qué harías si te enteraras de que alguien está acosando a su hijo?

El acoso es un problema muy grave para todos los involucrados en él. Es de vital importancia contar con las estrategias adecuadas para lidiar con él.

El primer paso para ayudar a tu hijo es escucharlo y que te hable del problema, sin interrumpirlo. Cuando busquéis una solución, recuerda que nadie mejor que tú conoce a tu hijo y que eres su modelo a seguir a la hora de aprender a lidiar con situaciones difíciles.

paso | uno

Una conversación fructífera

- 1. Tómate en serio lo que te cuenta tu hijo.** Si tu hijo quiere contarte que lo acosan, escúchalo. Si ve que dedicas tiempo a escucharle y entenderle, significará mucho para él.
- 2. Piensa en un buen sitio para conversar.** Tu hijo hablará con más libertad si los dos os sentís cómodos. Podéis ir a dar un paseo o a tomar un refresco.
- 3. Ante todo: tranquilidad.** Es lógico que si alguien está acosando a tu hijo te sientas afectado. No obstante, intenta estar tranquilo y dirigir la conversación por un camino positivo. Tómate tu tiempo para procesar la situación y pasar el disgusto antes de hablar.

Tu hijo está aprendiendo de ti cómo lidiar con situaciones complicadas. Imagínate cómo te sentirías si esto te hubiera pasado a ti.

- 4. Recuerda que eres su ejemplo.** Los sentimientos se contagian y el acoso es una situación desafiante, pero si tú controlas tus nervios, tu hijo también lo hará. Si ambos estáis tranquilos, estaréis preparados para tratar la situación.

paso | dos

Hablar del problema

El acoso puede ocurrir en diversos lugares y de distintos modos; desde difundir rumores a publicar fotos poco apropiadas, pasando por las amenazas. No importa en qué forma ocurra ni lo grave que sea el acoso, simplemente, no es un asunto aceptable. A continuación te mostramos varias formas de ayudar a tu hijo a manejar una situación de acoso.

1. Apóyalo. Tu hijo se debe sentir a salvo para que sea franco y sincero contigo. No lo interrumpas ni critiques. Déjale que te cuente toda la historia. Hazle saber que le ayudarás a solucionar el problema y que no te dirigirás, a sus espaldas, a los responsables del centro educativo o a los padres del acosador para denunciar el problema.

2. Empatiza con él. Si alguna vez te han acosado, cuéntale la experiencia. Acercarte a tu hijo de este modo le dará fuerzas para contarte lo ocurrido y explicarte cómo se siente.

3. Guía la conversación. Cuando ayudas a tu hijo con este tipo de situaciones, tienes muchas dudas y mucho que decir. Explica a tu hijo que, para poder recabar toda la información de los hechos y ayudarlo a solucionar el problema, debes hacer muchas preguntas. Estas son algunas de las frases que pueden ayudarte a iniciar la conversación:

- "Siento mucho que estés pasando por esto. Me alegro de que me lo hayas contado. ¿Puedes explicarme tranquilamente qué ha pasado?"

- "Es una situación molesta y es normal que estés [enfadado, asustado o triste o que sientas vergüenza]. Vamos a algún sitio tranquilo donde podamos charlar en privado".
- "Me alegro de que me lo hayas contado. Has hecho lo correcto. Te prometo que haré lo posible por ayudarte a solucionarlo. Mientras no corras peligro, no haré nada que tú no quieras".
- "El acoso no es aceptable. Sé que te resulta difícil hablar del tema. Deseo de todo corazón ayudarte a encontrar una salida".

Intenta no decir cosas que tu hijo pueda entender como insultos o críticas, por ejemplo evita decir que no debería ser amigo del acosador o que el acoso no es un problema tan grave.

Si no quiere hablar del tema, quizá sea porque tiene miedo de meter a alguien en problemas, cosa que puede ocurrir si la situación se agrava o lo acosan incluso más. Si crees que esa es la razón por la que tu hijo no quiere hablar, explícale que, ciertamente, chivarse puede traer problemas a alguien, pero que contar que te acosan no es chivarse, sino que es un modo obtener ayuda. Es lo que debe hacer.

Cuando hables con tu hijo de la situación de acoso, si ves que esta ocurre online, lo mejor es imprimir o guardar una copia del incidente, por si la necesitaras en un futuro.

paso | tres

Traza un plan de actuación con tu hijo

Para que funcione, tu hijo debe sentirse parte del plan y creer en él. No dictes normas; propón soluciones y anímale a encontrar su propio modo de arreglar la situación. Pregúntale a tu hijo qué quiere hacer y en qué puedes ayudarlo. Encuentrad más de un modo de solucionar la situación.

Si se trata de una situación urgente o muy grave (por ej. si alguien está amenazando a tu hijo), debes actuar inmediatamente. Si el acosador es alguien del centro educativo, habla con el orientador o con el director. La prioridad es la seguridad de tu hijo.

Si tu hijo está muy disgustado o muestra signos de autolesión, ayúdalo de inmediato. No lo dejes solo. Infórmate sobre [las autolesiones](#).

Así mismo, debes informar a la policía de cualquier tipo de incidente grave, como amenazas, intimidación o explotación. Si la situación conlleva fotografías de desnudos o fotografías íntimas tu hijo y si es posible que estas se hayan compartido con otras personas, pide ayuda a la policía. Los mensajes de texto de tipo sexual y la explotación son prácticas ilegales, así como la correspondencia de fotografías de desnudos si se es menor de edad.

Si el acoso ha ocurrido en Facebook, explícale a tu hijo que el propio Facebook ofrece maneras de denunciarlo y solucionarlo.

Herramientas y opciones de Facebook:

Si la situación de acoso ocurre mediante Facebook, puedes ayudar a tu hijo a elegir la opción adecuada para solucionar la situación.

paso | cuatro

El seguimiento

Tras aplicar el plan de acción, asegúrate de que se cumple y de que todo va bien.

1. Asegúrate de que tu hijo se sienta seguro en clase.

Asimismo, puedes asegurarte de que se pueden dirigir a alguien si se empiezan a sentir desprotegidos en clase (por ejemplo un amigo cercano o un profesor). Haz saber al profesor o al amigo que puede que tengan que ayudar a tu hijo.

2. Representar distintas situaciones ayuda a tu hijo a aprender y practicar distintas estrategias para sobrellevar situaciones que pueden darse en el centro educativo.

Una de esas situaciones puede ser la de encontrarse con

- **Denuncia la fotografía o la publicación.** Facebook revisará la publicación o la fotografía para ver si viola las Normas de la comunidad de Facebook, es decir, las normas que describen qué se puede publicar en Facebook y qué no. Si viola las normas, Facebook la eliminará. Las denuncias de Facebook son confidenciales. La persona que ha publicado la fotografía o el comentario sabrá que lo han denunciado, pero nunca sabrá quién lo ha hecho.

Si la fotografía o la publicación es molesta pero no viola las Normas de la comunidad de Facebook, su hijo puede [ponerse directamente en contacto con la persona que la ha publicado](#) o puede ponerse en contacto con un amigo de confianza o con un adulto y pedirle ayuda.

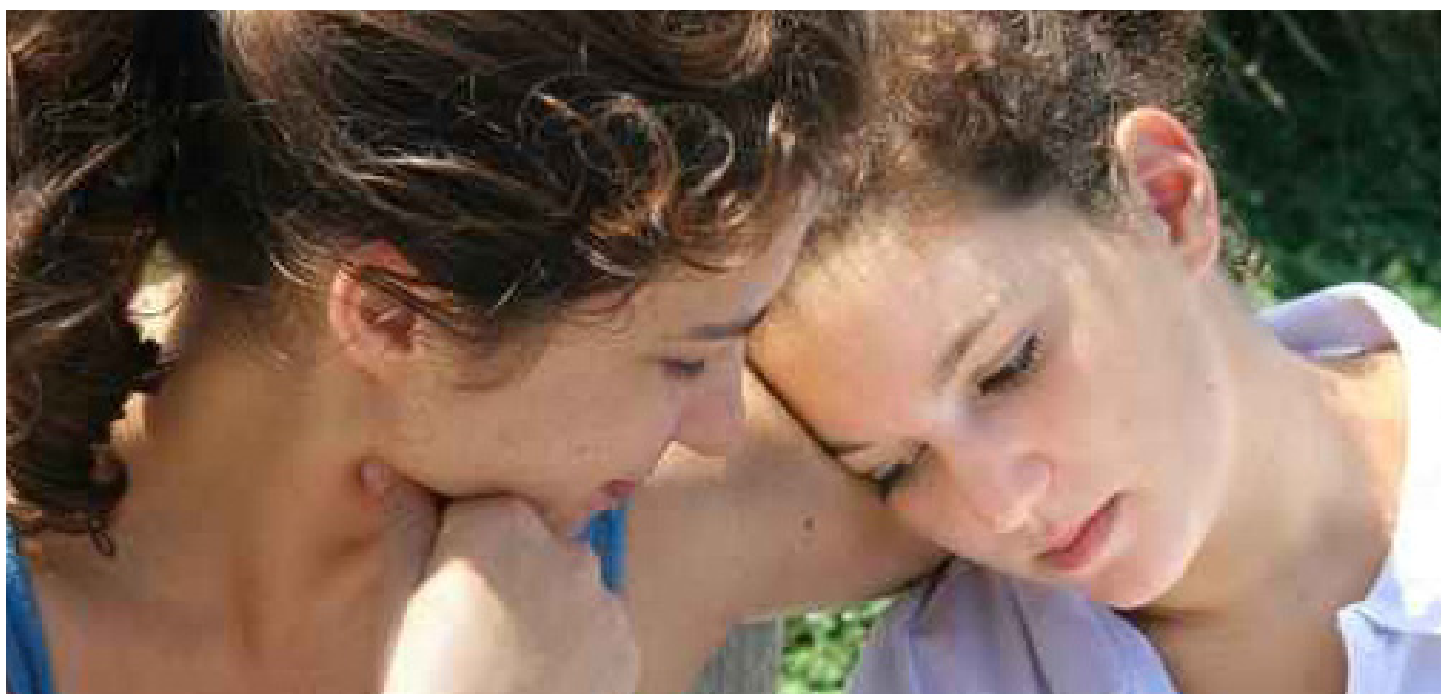
- **Elimina a la persona de los amigos.** Esa persona desaparecerá de la lista de amigos de Facebook de tu hijo. No verá las publicaciones de esa persona en la sección Noticias.
- **Bloquea a esa persona.** Esa persona no podrá empezar una conversación con tu hijo ni ver su perfil, ni viceversa. Asimismo, no aparecerán en los resultados de búsqueda el uno del otro.

También puedes mostrar a tu hijo la sección para adolescentes del Centro de prevención del ciberacoso de Facebook, para que obtenga más información y más recursos sobre cómo manejar la situación.

su acosador en el aula o en el pasillo. Ayuda a tu hijo a encontrar unas palabras sencillas y directas que le ayuden a mantener la calma y sentirse seguro de sí mismo.

- 3. **Si el problema se ha resuelto (por ej. la publicación o la fotografía ha sido eliminada), tu hijo no debe intentar acercarse al acosador.** Sin embargo, si existe alguna posibilidad de restablecer la relación, puede agradecerle sus disculpas y decirle que hizo lo correcto.

Es conveniente que durante las primeras semanas tras el incidente inicial hables regularmente con tu hijo. Debes asegurarte de que la situación se está desarrollando de la mejor manera posible.



Mi hijo está acosando a otros niños

¿Qué harías si te enteraras de que tu hijo está acosando a otros niños?

El primer paso para ayudar a tu hijo es saber escuchar. Dale tiempo para que te cuente toda la historia y hazle saber que le ayudarás a solucionarlo. Cuando busquéis una solución, recuerda que nadie mejor que tú conoce a tu hijo y que eres su modelo a seguir a la hora de aprender a lidiar con situaciones difíciles.

paso | uno

Una conversación fructífera

- 1. Piensa en un buen sitio para conversar.** Tu hijo hablará con más libertad si los dos os sentís cómodos. Podéis ir a dar un paseo o a tomar un refresco. Mantén una distancia física prudente durante la conversación.
 - 2. Ante todo: tranquilidad.** Antes de hablar con tu hijo, reconoce y controla cualquier muestra de sentimiento que la situación te genere. Intenta estar tranquilo y dirigir la conversación por un camino positivo. Puede que quieras tomarte tu tiempo para procesar la situación y pasar el disgusto antes de hablar.
 - **No digas nada de lo que puedas arrepentirte.** Recuerda que todo el mundo comete errores. Esta es la ocasión perfecta para ayudar a tu hijo a mostrar empatía y a aprender a tratar a los demás con consideración.
 - 3. Recuerda que eres su ejemplo.** Los sentimientos se contagian y el acoso es una situación desafiante, pero si tú controlas tus nervios, tu hijo también lo hará. Si ambos
- estáis tranquilos, estaréis preparados para tratar la situación.
- 4. Apóyalo.** No importa qué ha ocurrido, tu hijo se debe sentir a salvo para que sea franco y sincero contigo. Hazle saber que lo escucharás; no lo interrumpas ni critiques. Dale tiempo para que te cuente toda la historia y hazle saber que le ayudarás a solucionarlo.
- Seguramente, tendrás tu propia opinión sobre lo ocurrido, pero no debes expresarla de manera crítica.
- Intenta evitar frases como "pero, a ti, ¿qué te pasa?" o "¿en qué estabas pensando?"
 - En su lugar, intenta decir algo como "estoy decepcionado con lo ocurrido, es un asunto grave. No está bien que ni tú ni ninguna otra persona difunda rumores/diga cosas desagradables/profiera amenazas/etc".

paso | dos

Habla con tu hijo sobre el problema

- 1. Averigua lo que ha ocurrido.** Es muy importante saber qué ha ocurrido, durante cuánto tiempo se ha dado la situación y si ha ocurrido algo más desde que supiste de este incidente.
 - La información que tengas sobre la situación puede influir en cómo hablas y cómo llevas el tema.
 - Cuando preguntes a tu hijo sobre lo ocurrido, debes saber escucharlo. No pongas en su boca palabras que no haya dicho, ni saques conclusiones precipitadas.
 - Obtén toda la información posible. Averigua si es la primera vez que tu hijo se comporta así o si ha sucedido algo más que ignoras. Esto te ayudará a decidir cómo manejar la situación en casa.
- 2. Transmite tus valores.** Haz saber a tu hijo que el acoso no es, en ningún caso, una conducta aceptable y que acarrea consecuencias. Recuérdale que la amabilidad, el respeto y la empatía son vitales.

Estas son algunas de las frases que pueden ayudarte a iniciar la conversación si crees que tu hijo está acosando a alguien:

- "Cuéntame qué está pasando entre tú y _____".
- Me he sentido muy decepcionado cuando lo he sabido. Lo que has hecho no está bien. Cuéntame qué ha pasado exactamente para que decidamos qué hacer a continuación".

Si tu hijo se te acerca y admite haber acosado a alguien:

- "Has sido muy valiente al venir y contarme esto, aún sabiendo que me decepcionaría y que acarrearé consecuencias. Está mal decir cosas desagradables/difundir rumores/etc. en cualquier circunstancia. Vamos a sentarnos y a analizar la situación para hallar la mejor manera de solucionarla".

paso | tres

Búsqueda de soluciones

- 1. Decide cuáles serán las consecuencias.** Di a tu hijo que es preciso afrontar las consecuencias cuando uno se comporta de forma desagradable con los demás o les hace daño. En algunas ocasiones conlleva quitarle algo, por ejemplo, el teléfono, o limitar el tiempo que está con sus amigos.
 - Actúa con firmeza y coherencia. Tienes que llevar hasta el fin las medidas que hayas decidido tomar.
 - No hagas promesas que no puedas cumplir, pero haz que tu hijo entienda que quieres buscar una solución satisfactoria al problema.
- 2. Soluciones recomendadas.** Si el acoso ha ocurrido online, haz que tu hijo elimine las publicaciones. Si ha ocurrido en el centro educativo, habla con el director y hazle saber que estás tratando el tema con tu hijo. Ofrecete a colaborar con el centro educativo en cualquier consecuencia que el comportamiento de tu hijo pueda tener, según las normas del centro.
- 3. Anima a tu hijo a pedir disculpas.** Ayúdalo a escribir una carta de disculpa o a elegir las palabras adecuadas para pedir perdón cara a cara. A continuación incluimos

algunas propuestas que te pueden resultar útiles para empezar:

- "_____, lamento mucho lo que hice. Entiendo que te molestará. Voy a eliminar la foto/publicación ahora mismo. No debería haberlo hecho. Espero que me perdones".
- "Lamento mucho lo que hice. No me podía imaginar que lo que dije pudiera hacerte tanto daño. De verdad, no era mi intención. Por favor, dime qué te molestó para que no vuelva a hacerlo. ¿Me perdonas? Dime si puedo hacer algo más".
- "Lo que he publicado no es correcto y lo lamento. Estaba dolido por lo que me habías dicho el otro día y, en lugar de decírtelo, publiqué ese mensaje. Sigo creyendo que lo que me dijiste no estuvo bien. No obstante, quiero disculparme y espero que tú también lo hagas. Voy a decir a todo el mundo que cometí un error y espero que tú también".
- "El jueves, escribí una cosa, al parecer, grosera en el muro de _____. Creía que era graciosa pero me he dado cuenta de por qué le ha molestado. He pedido disculpas y quiero que todos sepáis que lo siento".

Si tienes que ponerte en contacto con el centro educativo (o este se ha puesto en contacto contigo):

- "He venido porque me han llamado para contarme que mi hijo ha acosado a otro niño. Ya he oído la versión de mi hijo, pero me gustaría que me contaran cuanto sepan sobre la situación. ¿Quiénes más están implicados? ¿Ha ocurrido en más ocasiones?"
- "Me gustaría que _____ pidiera disculpas al chico que ha herido y querría que nos ayudara a averiguar la mejor manera de hacerlo".
- "Sé que mi hijo cometió un error y ha pedido disculpas al otro niño. Sin embargo, me gustaría saber cómo van a lidiar con esta situación en el centro. ¿Cómo podemos asegurarnos que ambos, mi hijo y el otro niño, se sientan seguros cuando vuelvan al centro educativo?"

paso | cuatro

El seguimiento

- 1. Sé claro con respecto a las consecuencias.** Si no has decidido cuáles van a ser las consecuencias por este comportamiento, hazlo ya y aplícalas. Sé firme a la hora de llevar a cabo las medidas que hayas decidido. Ten en cuenta la gravedad del incidente.
- 2. Involúcrate más en las actividades de tu hijo tanto en internet como en la vida real.** Pon especial atención al uso que hace tu hijo de internet y de su teléfono móvil. Actúa según vuestros valores familiares.
- 3. Habla con el director del centro.** Averigua qué está haciendo el centro para crear un clima positivo donde

Si necesitas ponerte en contacto con los padres del niño al que tu hijo a acosado:

- "Lo siento. Acabo de enterarme de que mi hijo ha difundido un rumor sobre el tuyo. Ha entendido que lo que ha hecho es intolerable. Quiero que tu hijo sepa que _____ desea pedirle perdón si tanto tú como él estáis dispuestos a oír sus disculpas. Haremos todo lo posible por evitar que esto se repita".



tu hijo se sienta seguro, cómodo y con facilidad para aprender. Pregunta si enseñan a manejar situaciones sociales y emocionales relacionadas con el acoso. Puede que también quieras saber si la práctica en resolución de conflictos forma parte del currículum.

- 4. Plantéate recurrir a un profesional.** Cuando se trata de casos de acoso graves o repetidos, un profesional puede analizar la razón que lleva a tu hijo a comportarse de ese modo y ayudarlo a expresar sus sentimientos de un modo más sano y a cambiar su comportamiento.