

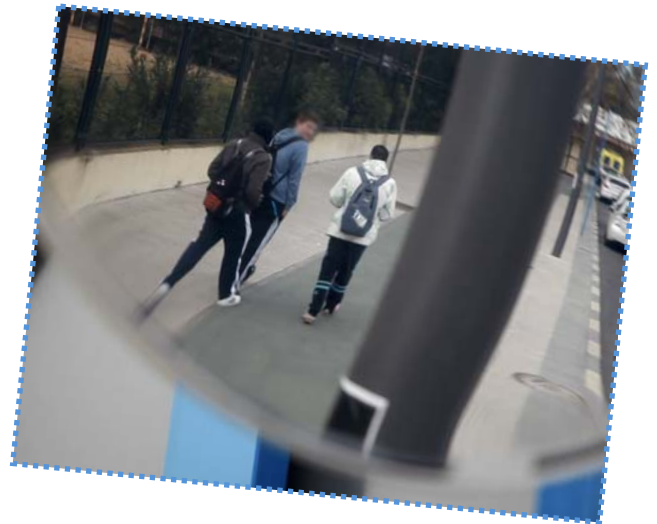
El acoso escolar es hoy en día un problema frecuente que puede tener consecuencias negativas para el desarrollo y la evolución de sus hijos e hijas, tanto si son acosados como si son sus hijos o hijas los que acosan.

Es importante hablar con sus hijos sobre sus amigos, como van en clase y sobre cómo ocupan su tiempo.

### EN CASO DE QUE SOSPECHEN QUE SU HIJO O HIJA SUFRE UNA SITUACIÓN DE ACOSO ESCOLAR:

Puede que sus hijos/as les cuenten lo que les ocurre de forma espontánea, pero es frecuente que sufran este problema sin expresarlo por varios motivos (vergüenza, miedo o sentimiento de culpa), por ello es importante que pregunten con frecuencia cómo les va en el colegio o instituto y que asistan a las tutorías para informarse de la evolución de sus hijos.

En caso de que sus hijos/as sufran acoso escolar pueden presentar una serie de cambios en su comportamiento o incluso síntomas físicos que reflejan su malestar y su sufrimiento.



Estos son algunos de los signos que pueden revelarles de que sus hijos e hijas tienen algún problema:

- Cambios de ánimo (parece triste).
- Se muestra extraño y huidizo
- Parece nervioso (miedos nocturnos, enuresis, tics nervioso...), distraído, absorto en sus pensamientos,
- Finge enfermedades, presenta moratones-heridas,
- Rehúsa ir a la escuela, absentismo
- No tiene amigos para su tiempo de ocio.

De modo específico, si tienen fuertes sospechas de que sus hijos/as puedan estar siendo víctimas de acoso escolar ustedes pueden:

- Exigir la puesta en marcha del protocolo de actuación sobre bullying que existen en los centros escolares
- Transmitir a su hijo o hija confianza y seguridad en sí mismos y confianza en que se van a producir cambios que van a mejorar su situación. ( Ellos o ellas no están solos, ustedes y el medio escolar están para protegerles)
- Pedirles que cuenten lo que les está pasando y asegurarles que no se procederá a ninguna actuación sin consultarles previamente.
- Buscar situaciones en las que su hijo e hija pueda entablar nuevas amistades y vínculos afectivos con personas de su edad, así como nuevas actividades sociales fuera del centro escolar
- Fomentar y reforzar sus capacidades personales para mejorar su situación
- Mantener comunicación continua con el centro y sus profesores para evaluar los progresos en la mejora de la situación.
- Contactar con asociaciones de la zona dedicadas a erradicar el acoso escolar, en las que se les informa detalladamente de los pasos a seguir, así como asesoramiento jurídico y psicológico), junto a algunas recomendaciones particulares. <http://www.acosoescolar.info/index.htm>; página web: ONG protégeles
- Si el acoso persiste contactar con las instituciones: Defensor del Menor; Consejería de Educación; Fiscalía de Menores (denuncia)

## EN CASO DE QUE SOSPECHEN QUE SU HIJO O HIJA ACOSA A OTROS COMPAÑEROS O COMPAÑERAS



Si se trata que el chico o chica sea el agresor, lo más probable es que lo oculte o intente justificar las agresiones.

Es importante en estos casos actuar para ayudar a su hijo o hija pero SIN CULPABILIZARLOS

Intentar ocultar estas acciones y hacer como que no pasa nada es a corto, medio y largo plazo es perjudicial para sus hijos e hijas, el hacer daño a compañeras o compañeros no debe justificarse, al contrario hay que hacerles ver las consecuencias de sus acciones.

De modo específico es importante que ustedes:

- Afronten la situación y hablen con su hijo o hija sobre lo que piensan de la situación.
- No culpabilizarlos pero dejen claro que este tipo de conductas no pueden seguir pasando.
- Ayudarles a que cambie su manera de comportarse.
- Destacar la importancia de pedir disculpas.

- Tener presente que los padres deben ser el modelo de su comportamiento, en este sentido, no recurrir a la agresión para solucionar los problemas.
- Acudir al centro con su hijo o hija para intentar arreglar el problema.
- Valora sus cambios de actitud por muy pequeños e insignificantes que parezcan y felicitarles por ello.
- Si uno de los cambios ha sido dejar de estar con un grupo de chicos/as, tener en cuenta que estará pasando por momentos difíciles, ayúdenles y apóyenles.
- En caso de no notar mejorías, ni predisposición a cambiar, acudir a un profesional.