

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

OLWEUS

Algunas partes de este folleto han sido adaptadas de la publicación original creada de la campaña "Take a Stand. Lend a Hand. Stop Bullying Now!" creada por las administraciones de los siguientes: Health Resources and Services Administration, the Maternal and Child Health Bureau, y U.S. Department of Health and Human Services.

www.StopBullyingNow.hrsa.gov

Estimados Padres/ Tutores,

La escuela de su hijo/a usará el *Programa de prevención del acoso escolar Olweus*. Este programa está basado en investigaciones para reducir el acoso escolar. También ayuda a crear un ambiente positivo y más seguro en el cual podrán aprender los estudiantes.

Aunque este programa tendrá lugar en la escuela, necesitamos su ayuda también. Puede conversar con su hijo/a en la casa acerca del acoso escolar y de las normas de la escuela para evitar el acoso. Deseamos trabajar junto con ustedes para parar el acoso y evitar que ocurra en nuestra escuela.

¿Qué es el Programa de prevención del acoso escolar *Olweus*?

El programa *Programa de prevención del acoso escolar Olweus (OBPP)* evita o reduce el acoso escolar en las escuelas primarias y secundarias (con estudiantes entre los cinco y quince años de edad). *OBPP* no es un currículo, sino un programa que trata acerca del acoso escolar a cada nivel desde la clase, la escuela, y a nivel individual y de la comunidad. A continuación, explicamos lo que ocurre a cada nivel:

En la escuela

- Los maestros y demás profesionales serán entrenados en el uso del programa y acerca de cómo tratar con problemas de acoso escolar.
- Un comité escolar estará a cargo del programa.
- Los estudiantes completarán un cuestionario para brindarnos información acerca de la frecuencia y el tipo de acoso que ocurre en nuestra escuela.

- Todos los estudiantes seguirán las siguientes normas contra el acoso escolar:
 1. No acosaremos a los demás.
 2. Ayudaremos a aquellos estudiantes que son acosados.
 3. Intentaremos incluir a aquellos estudiantes que se sienten excluidos.
 4. Si somos testigos de que alguien está siendo acosado, se lo diremos a un adulto en la escuela y a un adulto en la casa.
- El profesorado se asegurará de que todas las áreas de la escuela en dónde es posible que ocurra el acoso estén bien supervisadas.
- Habrá reuniones escolares con los padres y eventos para padres y estudiantes.

En el aula

- Se enseñarán las cuatro normas contra el acoso escolar en todas las clases.
- Habrá reuniones de la clase entera en la que los estudiantes conversarán acerca de lo que significa el acoso escolar. Los estudiantes aprenderán por qué no debe ocurrir. También aprenderán sobre la importancia de avisar a un adulto para ayuda si son testigos o víctimas del acoso escolar.
- Los maestros impondrán consecuencias positivas y negativas por el seguimiento y el incumplimiento de las normas contra el acoso escolar.
- Los maestros trabajarán para crear un ambiente positivo para los estudiantes en el aula.

Para aquellos individuos que acosan o que son acosados

- Los maestros y demás profesorado serán entrenados acerca de cómo tratar con situaciones de acoso y con los estudiantes involucrados.
- Aquellos estudiantes que acosan recibirán consecuencias inmediatas.
- Aquellos estudiantes que son acosados recibirán el apoyo del profesorado. Se les explicarán las medidas que se tomarán para parar el acoso.
- Los maestros y demás profesorado se reunirán con los padres del estudiante que acosó y del estudiante que fue víctima del acoso.

En la comunidad

- Buscaremos maneras de fomentar la colaboración con miembros de la comunidad para difundir el mensaje en contra del acoso por toda la comunidad.

¿Qué es el acoso?

El acoso ocurre cuando alguien dice o hace algo hiriente o con mala intención de manera repetida a una persona que tiene dificultad para defenderse a sí mismo.

El acoso puede manifestarse de muchas maneras: golpeando físicamente, atormentando, chismeando, excluyendo a alguien del grupo, o enviando mensajes ofensivos por texto o por internet.

¿Con qué frecuencia ocurre el acoso escolar en los Estados Unidos?

En un estudio sobre el acoso escolar en los Estados Unidos, en el cual participaron más de 15,000 estudiantes entre los grados 6 y 10, los investigadores encontraron que un 17 por ciento de estudiantes reconocieron que habían sido acosados con cierta frecuencia a lo largo del curso escolar. Un 8 por ciento habían sido acosados por lo menos una vez a la semana. Un 19 por ciento habían acosado a otros en más de una ocasión durante el curso escolar. Un 9 por ciento habían acosado a otros estudiantes por lo menos una vez a la semana.

**T. Nansel y otros, "Bullying Behaviors Among U.S. Youth," Journal of the American Medical Association 285, no. 16 (2001): 2094-2100.*

¿Cuáles son los tipos de acoso y con qué frecuencia ocurren en nuestra escuela?

Podrá averiguar la respuesta a esta pregunta en las reuniones para padres de cada aula o de la escuela entera. Los estudiantes completarán la encuesta anónima de Olweus para el acoso escolar. Esta encuesta nos brindará información acerca de la frecuencia del acoso y el tipo de acoso que ocurre, además de dónde suele ocurrir y cómo se enfrentan los estudiantes a ello. La encuesta será distribuida en el mismo mes el próximo año para comparar los cambios ocurridos tras empezar el programa contra el acoso escolar.

¿Qué consecuencias tiene el acoso escolar?

Los estudiantes que son acosados pueden tener problemas con la depresión y baja autoestima. Muchos sufren también de problemas de salud como el dolor de estómago y de cabeza. Su rendimiento escolar también sufre. Algunos estudiantes acosados pueden tener pensamientos suicidas, incluso llegando a tomarse la vida. El acoso puede tener efectos duraderos para aquellos estudiantes que son acosados, incluso después de terminar la escuela. Todos los estudiantes tienen el derecho humano de sentirse seguros en la escuela sin tener que pasar por la experiencia de ser acosados.

Los estudiantes que acosan a los demás también tienen problemas, pero de otro tipo. Muchos de ellos muestran comportamientos antisociales; rompen las normas, roban a escondidas y destruyen la propiedad de los demás. También pueden tener problemas con el abuso del alcohol, el fumar antes de cumplir la edad y con la posesión de armas. También hay señales de que en estudiantes que acosan, particularmente los varones, hay mayor riesgo de que se involucren en actos criminales cuando son mayores. Por todas estas razones, está claro que la

prevención del acoso escolar es esencial también para el bien de los estudiantes que acosan a los demás.

Los testigos del acoso también se ven afectados. Se pueden sentir a menudo asustados en la escuela. Pueden sentirse también indefensos para cambiar la situación, o tal vez culpables por no tomar acción. O puede que se sienten obligados a intervenir en el momento, y después se arrepienten de ello.

¿Cómo sé si mi hijo/a está siendo acosado/a?

Hay algunas señales de advertencia que puede observar si piensa que su hijo está siendo acosado. Debe preocuparse si su hijo/a

- llega a la casa con ropa, libros o demás pertenencias rotas, dañadas o perdidas
- tiene heridas, cortes o golpes inexplicables
- tiene pocos (o ningunos) amigos con los que pasa el tiempo
- parece tener miedo de ir a la escuela o de caminando de ida y vuelta a la escuela
- parece tener miedo de ir en el bus escolar o participar en actividades de grupo o con los compañeros
- toma una ruta larga o ilógica para ir a o para regresar de la escuela o parada de bus
- ha perdido el interés en la tarea o de repente empieza a fracasar en la escuela
- parece estar de mal humor, triste, llorón o deprimido cuando llega a la casa
- se queja frecuentemente de dolor de cabeza o estómago, o demás problemas físicos
- tiene dificultad en dormir o tiene pesadillas frecuentes
- pérdida de apetito
- muestra ansiedad y/o sufre de baja autoestima

Si su hijo/a muestra cualquiera de estas señales, no indica necesariamente que está siendo acosado/a, pero es una posibilidad que se debe contemplar. (También pueden ser señales de otros problemas como puede ser la depresión, la falta de amigos, o pérdida de interés en la escuela.)

¿Qué puedo hacer si sospecho que mi hijo/a está siendo acosado/a?

Si sospecha que su hijo/a está siendo acosado/a:

- a.) Comparta sus preocupaciones con el maestro de su hijo. Todos los maestros han sido entrenados sobre cómo afrontar situaciones de acoso para pararlo y tomará en serio sus preocupaciones.
- b.) Hable con su hijo/a. Explica que está preocupado y haga preguntas como

¿Te están molestando alguno de tus compañeros en la escuela?

¿Se está metiendo alguien contigo en la escuela?

¿Te excluyen los demás estudiantes de actividades a propósito?

c.) Intente averiguar más sobre la vida diaria en la escuela de su hijo. Si su hijo está siendo acosado, puede que tenga miedo de decírselo o que se sienta apenado.

Otras preguntas posibles para hacerle:

¿Tienes amigos especiales en la escuela este año? ¿Quiénes son?

¿Con quién te sientas a la hora del almuerzo o en el bus?

¿Hay ciertos estudiantes que no te gustan? ¿Por qué?

¿Crees que se están metiendo contigo o que te están excluyendo?

¿Qué más puedo hacer si mi hijo/a está siendo acosado/a?

Como parte del programa *Olweus* para la prevención del acoso escolar, se les enseñará a los estudiantes a avisar a un adulto si están siendo acosados o si son testigos del acoso. Es imperativo que el adulto (en la casa o en la escuela) tome acción inmediata si un niño le informa del acoso. A continuación, hay más pasos que puede tomar si su hijo/a le dice que está siendo acosado/a:

a.) Enfócase en su hijo/a.

- Apoye a su hijo/a y averigüe más sobre el acoso. No ignore el acoso ni le diga a su hijo que lo ignore, pues esto le estará dando el mensaje que el acoso es aceptable.
- No le culpe a su hijo/a por el acoso. No importa lo que haya hecho, no se merece ser acosado.
- Escuche atentamente a lo que su hijo le dice sobre el acoso. Pregúntele sobre lo que ocurrió, quiénes estuvieron involucrados, dónde ocurrió y si había algún testigo.
- Dígale a su hijo/a que el acoso es inaceptable y que no es su culpa. Dígale que se agradece que haya tenido el valor de decírselo. Explique que tomará acción y explique lo piensa hacer.
- Si no está de acuerdo con la manera en que su hijo trató con el acoso, no le critique.
- No aconseje a su hijo que pelee, pues esto no resolverá el problema y puede incluso empeorar la situación si su hijo se mete en problemas en la escuela.
- Controle sus propias emociones. Apártese y considere con cuidado cuál será el próximo paso a tomar.

- Si su hijo le suplica que no hable con nadie en la escuela sobre el acoso, puede decirle, “Lo que ocurrió está mal. Esta en contra de las normas de la escuela y tiene que parar. Los padres hemos acordado hacer nuestra parte para mantener la seguridad de todos los estudiantes en la escuela. Necesitamos avisar al profesorado de la escuela sobre esto. Prometemos que haremos todo lo posible para mejorar y no empeorar la situación para tí.” Nunca prometa a su hijo que no va a decírselo al profesorado si está planeando hacerlo.
- b.) Hable con el director de la escuela o con el maestro de su hijo
- Explique lo que sabe acerca del incidente. Explique que desea trabajar junto con la escuela para resolver el problema.
 - No hable con los padres del niño que ha acosado a su hijo/a. Deje que el profesorado se encargue de ello.
 - Espere que el acoso dejará de ocurrir. Hable de manera regular con su hijo y su maestro/a para asegurar que esto es cierto.
- c.) Aunque el niño que es víctima del acoso nunca es responsable por ello, hay ciertas cosas que puede hacer para ayudar a evitarlo :
- Anime a su hijo a que desarrolle intereses y aficiones que le ayudarán a tratar con situaciones difíciles como el acoso.
 - Anime a su hijo a pasar tiempo con compañeros simpáticos de su clase. Permita que su hijo pase tiempo con ellos fuera de la escuela, al ser posible.
 - Ayude a que su hijo haga amistades fuera de la escuela.
 - Enseñe a su hijo estrategias para defenderse, como buscar la ayuda de un adulto.
 - Mantenga el hogar como un lugar seguro y lleno de amor para su hijo.
 - Si usted o su hijo requiere ayuda adicional, hable con el psicólogo de la escuela o con otro profesional de salud mental.

¿Qué puedo hacer si mi hijo está acosando a los demás?

Algunas cosas que puede hacer para ayudar a que su hijo deje de acosar a los demás:

- a.) Sea firme con su hijo de que se toma el acoso en serio y que en ningún caso es aceptable acosar a los demás.
- b.) Desarrolle normas claras en su familia para el comportamiento de su hijo. Felicite a su hijo por seguir las normas y use consecuencias no físicas y lógicas cuando rompa las normas. Una consecuencia lógica para el comportamiento de acoso puede ser la pérdida de un privilegio por cierto tiempo, como no permitir las llamadas o enviar mensajes a sus amigos o demás actividades que disfruta su hijo.

- c.) Pase mucho tiempo junto con su hijo y supervise y monitoree con cuidado sus actividades. Averigüe quiénes son los amigos de sus hijos y cómo y dónde pasan su tiempo libre.
- d.) Fomente los talentos de su hijo animándole a participar en actividades positivas (como algún club, clases de música y deportes no violentos). Asegúrese de vigilar su comportamiento en estos lugares también.
- e.) Comparta sus preocupaciones con el maestro de su hijo, el psicólogo y/o el director de la escuela. Trabajen juntos para enviar un mensaje claro a su hijo de que debe dejar de acosar.
- f.) Si usted o su hijo requiere ayuda adicional, hable con el psicólogo de la escuela o con otro profesional de salud mental.

¿Y si mi hijo no está involucrado en el acoso?

El acoso afecta a todos en la escuela, porque afecta el ambiente escolar. Aunque su hijo pueda no estar directamente involucrado en el acoso, es posible que se tenga miedo de ciertos estudiantes o de ciertos lugares en la escuela en los que suele ocurrir el acoso. Su hijo probablemente sepa que ocurren problemas de acoso o tal vez haya sido testigo de ello. En ese caso, sí está involucrado porque al saber de ello y no hacer nada, está siendo cómplice; por otro lado, si toma acción muestra que no está apoyando a los acosadores.

Aquellos niños que no están directamente involucrados juegan un papel importante en la prevención y el cese del acoso. Por eso el programa para la prevención del acoso escolar *Olweus* es un programa que se implementa a nivel escolar. Su hijo aprenderá mediante discursos y actuaciones en la escuela cómo puede ayudar a prevenir y parar el acoso.

También puede ayudar enseñando a su hijo en la casa hablando sobre cómo prevenir y parar el acoso. Anime a su hijo a que comparta con usted sus pensamientos y preocupaciones sobre la escuela. A continuación hay algunas maneras en las que puede empezar una conversación sobre el acoso escolar con su hijo/a:

- Me interesa saber tus pensamientos y sentimientos sobre el acoso escolar. ¿Qué significado tiene la palabra “acoso” para tí?
- ¿Alguna vez has visto estudiantes en tu escuela ser acosados por otros? ¿Como te sentiste?

- ¿Qué sueles hacer cuando ves que ocurre acoso?
- ¿Alguna vez has intentado ayudar a alguien que está siendo acosado? ¿Qué ocurrió? ¿Qué crees que puedes hacer si lo ves pasando de nuevo? ¿Te puedo ayudar a pensar o ensayar cómo podrías afrontar la situación?
- ¿Te sentirías como un chismoso si le avisaras a un adulto de que alguien estaba acosando a otra persona? (Hable sobre cómo no es chismosear si estás haciendo lo correcto para ayudar a alguien que está siendo acosado.)
- ¿Te sentirías cómodo avisando a alguien si fueras *tú* el que había sido acosado? ¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Sentirías confianza para decírmelo? ¿Con quién sentirías confianza para hablar de ello en la escuela?
- ¿Alguna vez has insultado a otros? ¿Crees que eso constituye acoso? Conversen más acerca de esto.
- ¿Alguna vez tú o tus amigos han excluido a otros de alguna actividad? (Conversen más acerca de este tipo de acoso.)
- ¿Qué crees que hace falta ocurrir en la escuela para parar el acoso?
- ¿La escuela está haciendo algo en particular para prevenir el acoso? Si es así, cuéntame sobre las normas de la escuela y los programas contra el acoso escolar?
- He oído que hay reuniones regulares para toda la clase para conversar sobre temas como el acoso escolar. ¿Qué piensas acerca de la última reunión de esta semana?
- ¿Qué crees que pueden/deben hacer los padres para ayudar a parar el acoso escolar?

Si tiene preguntas sobre el programa para prevenir el acoso escolar de nuestra escuela, por favor contacte al maestro de clase de su hijo, o al consejero de estudiantes. Es imperativo que trabajemos juntos para prevenir el acoso. Gracias por su interés y apoyo.

“Las reuniones de clase realmente han ayudado con el recreo. Los muchachos están siguiendo las normas y tratándose con más respeto.”

Un estudiante de primaria

“Pienso realmente que nuestro recreo es más divertido porque antes me miraban de mala manera – ahora todo eso ha dejado de ocurrir.”

Un estudiante de primaria

“El poder del programa está en el profesorado y los estudiantes usando un lenguaje en común para tratar con situaciones de acoso. El mensaje que se oye es que aquí el acoso no será tolerado de ninguna manera.”

Consejero estudiantil de secundaria

“El programa te fuerza a ver el acoso escolar desde otro punto de vista, con un enfoque más serio, viéndolo como una cosa mucho más seria que algo que simplemente hacen los muchachos. Realmente ayuda a cambiar la actitud hacia el acoso.”

Un especialista de prevención