

PROFESORADO

ALUMNADO

FAMILIAS

CLAVES PARA DETECTAR Y PREVENIR EL ACOSO Y EL CIBERACOSO

¿Qué es el acoso escolar?

Se considera que existe acoso escolar cuando **un alumno/a se ve expuesto**, de forma repetida y durante un tiempo, a diferentes formas de **rechazo, amenazas, acoso sexual y/o agresiones** por parte de un compañero/a o grupo de compañeros/as de manera que la víctima está en situación de inferioridad respecto al agresor/a o agresores/as.

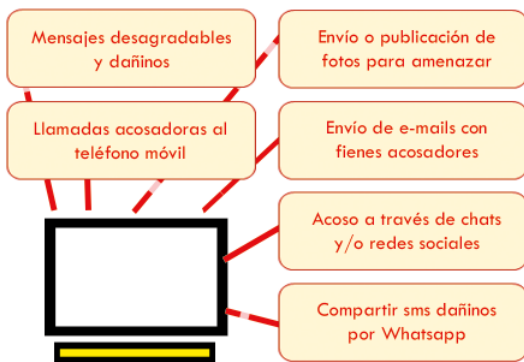
¿Qué características deben existir para considerar qué existe acoso escolar?

¡Se meten conmigo habitualmente!

¡Mis agresores tienen más poder que yo!



¿Qué es el ciberacoso?



Se considera que existe ciberacoso cuando **un alumno/a se ve expuesto/a a distintos tipos de agresión mediante la utilización de medios tecnológicos** (en redes sociales, foros, espacios digitales, etc...) utilizando cualquiera de las formas de agresión que se indican al lado.

Indicadores para su detección

En el entorno familiar

Existen algunos indicadores, observables desde el ámbito familiar, sospechosos de que un/una niño/a o adolescente está siendo objeto de acoso escolar

Presencia continuada de lesiones físicas: golpes, hematomas, rasguños... La víctima suele justificarlos diciendo que ha tenido pequeños accidentes.

Cambios en el comportamiento y en el humor muy acusado.

Muestra tristeza, llanto, apatía, irritabilidad o síntomas de depresión.

Se muestra extraño/a y huidizo/a.

No habla del colegio ni quiere asistir

No acude a excursiones, visitas, fiestas o competiciones promovidas por el colegio. No quiere salir con amigos/as ni compañeros/as

Disminuye el rendimiento en el colegio

Aparecen problemas de sueño o de alimentación

Síntomas psicósomáticos como consecuencia del miedo y nerviosismo que siente (vómitos, dolores de cabeza, de estómago, micción nocturna, tics nerviosos) antes de ir al colegio.



Indicadores en la escuela

Síntomas somáticos de ansiedad: síntomas gastrointestinales, malestar generalizado, cansancio y rigidez

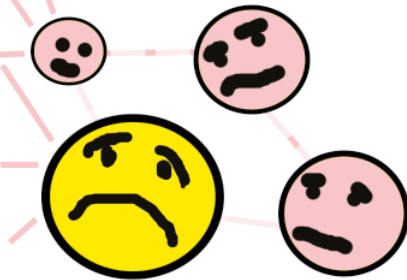
Labilidad emocional: llanto incontrolado, cambios emocionales, sensación de ahogo o dolores de cabeza

Síntomas psicológicos y emocionales de ansiedad: inquietud, nerviosismo, pesimismo, aprensión o fatiga

Miedos (a estar solo/a, a perder el control...) y síntomas de pánico: (temblores, palpitaciones, ahogo...)

Aislamiento respecto a sus iguales, negación de hechos,, indefensión, ideas de suicidio...

Algunos indicadores de que un/una niño/a está sufriendo acoso escolar o ciberacoso en el colegio son los siguientes



Otros aspectos a observar



Si el/la alumno/a en cuestión falta frecuentemente al colegio y se puede identificar un absentismo grave

Si se manifiestan dificultades de concentración unidas a un descenso significativo del rendimiento escolar

Si el/la alumno/a manifiesta sentimientos de culpa, irritabilidad, bajo control de impulsos e indefensión

Si se manifiestan conductas llamativas de ataque, huida o evitación hacia los/as compañeros/as

¿Qué hacer ante una situación de acoso escolar?

Mantenga la calma y **ADOpte UNA ACTITUD DE COMPRENSIÓN Y ATENCIÓN**, transmitiendo seguridad y tranquilidad.

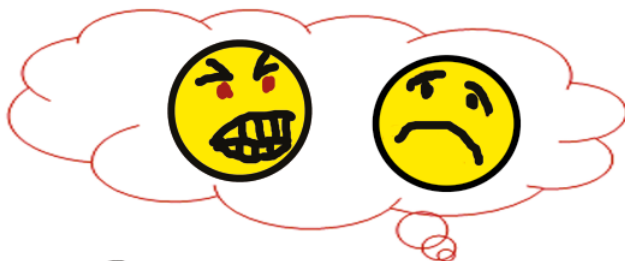
Deje claro al niño/a que **ÉL NO ES EL CULPABLE** de la situación

Recomiende a su hijo/a **NO RESPONDER A LAS AGRESIONES**

REFUERCE SU AUTOESTIMA. Reconozca sus capacidades, habilidades y el esfuerzo por haber pedido ayuda.

COMUNIQUE LA SITUACIÓN a la escuela y mantenga una comunicación continua y de colaboración, antes de ir a Inspección, policía, etc...

Mantenga una buena comunicación basada en la **CONFIANZA**. Esto facilitará que acuda a usted cuando quiera contarle algo



EN CASO DE CIBERACOSO:

Guardar los mensajes como prueba. No tiene que abrirlos.

Bloquear al remitente.

En todas las redes sociales se pueden hacer un click en el botón denuncia.

Comunicar lo antes posible al Centro Educativo.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS FRENTE AL ACOSO ESCOLAR

Web del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes

<http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/mc/convivencia-escolar/recursos/materiales-otros-recursos/acoso-escolar.html>

Web de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de Castilla La Mancha

<http://www.educa.jccm.es/alumnado/es/maltratoiguales>

Web del Ayuntamiento de Toledo (Guía de recursos para la Infancia y la Adolescencia)

<http://www.ayto-toledo.org/ssoc/infancia/guiainfanciaadolescencia.pdf>

*Si conoces o estás viviendo una situación de acoso escolar, también puedes recibir **información en el Centro Educativo**. En la Guía de recursos para la Infancia y Adolescencia del Ayuntamiento de Toledo podrás encontrar direcciones de contacto de los distintos Centros de la zona.*

TELEFÓNO DE AYUDA ANTE CASOS DE ACOSO ESCOLAR

900 018 018

Este teléfono lo facilita al ciudadano/a el Ministerio de Educación, Cultura y Deportes

Las llamadas son atendidas por profesionales de psicología, juristas, sociólogos y trabajadores sociales. 24 horas, todos los días del año. La llamada es gratuita.