**BULLYING**

**¿CÓMO PREVENIR?**

¿Qué es el bullying?

Tipo de conducta dirigido a hacer daño

repetida en el tiempo

que se produce en el seno de una relación interpersonal caracterizada por un desequilibrio de poder y de fuerzas

donde la víctima difícilmente puede salir por sus propios medios.

**¿CÓMO PREVENIR EL BULLYING?**



**Si eres padre:**

* Evita comportamientos agresivos y palabras negativas en presencia de tu hijo.
* Foméntale valores como responsabilidad, cooperación, solidaridad, humildad…
* Enséñale a controlar sus emociones e impulsos.
* Sé un buen ejemplo. involúcrese en sus juegos y actividades.
* Ponle límites a su conducta siempre que sea necesario. Cuando rompa las reglas, sea claro, explique su consecuencia, pero sin agresividad.
* Estimule aspectos positivos de su hijo/a
* Conozca a sus amigos y la relación que tiene con ellos. Establezca normas familiares sobre relaciones interpersonales.
* Asuma cuando su pupilo es el agresor, enseña a tu hijo a pedir disculpas y a reconocer sus errores.
* Evitar la sobrerreacción ante una situación de hostigamiento hacia su pupilo, ya que no permiten discriminar el tipo de violencia que ha recibido. Esto le impide al estudiante desarrollar estrategias para resolver sus conflictos, volviéndose dependientes e inseguros.
* Estate alerta ante una situación que pudiera requerir la intervención de un adulto.
* Evite culpabilizar, tanto si es víctima como agresor.
* Explíquele que intimidar no es un juego; que no intervenir permite que la agresión siga ocurriendo y que implica ser “cómplice”. Refuerce que algo así no se puede tolerar.
* Mantenga contacto permanente con el establecimiento.

**Si eres profesor:**

* Crea un ambiente sano donde los alumnos se sientan seguros de ser ellos mismos
* Penaliza los malos comportamientos y refuerza los buenos.
* Promueve que tus alumnos tengan más y mejor Autoestima.

****

* Fomenta la cooperación y las actividades en grupo
* Fíjate más en aquellos alumnos más indefensos y habla con ellos personalmente si has visto cosas sospechosas, como aislamineto o extrema timidez.
* Conversa con tus estudiantes sobre los proyectos de vida y que en ellos consideren, sobre todo, el respeto.
* Promueve una actitud abierta, flexible y acogedora frente a la diversidad de proyectos de vida.
* Corrige de manera calmada y oportuna.
* Enfatiza en la idea de ser más antes que tener más.

****

**Si eres alumno:**

* no juzgues a tus compañeros por su apariencia.
* no emplees nunca la violencia como solución de los problemas.
* comunica inmediatamente al profesor si has presenciado algún caso de bullying.
* no trates a tus compañeros como no te gustaría que te trataran a ti.
* relaciónate con los compañeros que veas que están más solos en clase.
* rechaza la violencia y el maltrato como forma de relacionarse con los demás.





**EVITAR (PADRES Y PROFESORES)**

 

* Ser demasiado normativo o, por el contrario, no lograr un clima de orden.
* Ser autoritario
* Manifestar una actitud negativa hacia los demás o expresarse negativamente de otras ´personas.
* El sarcasmo o ridiculización de su hijo/a o estudiante.
* Es importante nunca sugerir que se responda de manera violenta como método de defensa, ya que si su hijo no sabe defenderse las consecuencias podrían ser mucho peor.
* Ignorar la conducta de maltrato y mucho menos afirmar que enfrentar estas situaciones “los hace más fuertes”

**¿QUÉ DEBEMOS ALERTAR Y TRATAR A TIEMPO?** 

* Uso de sobrenombres
* Aislamiento de compañeros
* Justificación o comparación de manifestaciones de hostigamiento.
* Minimización de situaciones de hostigamiento.

**¿CÓMO ACTUAR FRENTE AL HOSTIGAMIENTO?**

* Prestar atención al conjunto de las y los estudiantes implicados, y así romper el silencio que permite que esto ocurra.
* Informar inmediatamente del hecho ocurrido.
* Es esencial que todos los miembros de la comunidad conozcan claramente las normas y procedimientos.
* Recopilar información suficiente que dé claridad sobre el hecho que está ocurriendo.
* Determinar las partes involucradas. Es esencial considerar a los testigos.
* Tomar medidas posteriores: fomentar el desarrollo de habilidades y valores sociales que impidan que sigan ocurriendo.

**Videos recomendados para prevenir el bullying**

<https://www.youtube.com/watch?v=m0DNWvEGgaA>

<https://www.youtube.com/watch?v=L0b8K0O1GWA>