

## **CÓMO DETECTAR EL BULLYING**

por Isabel Méndez Benavente

### **CÓMO SABER SI UN ALUMNO SUFRE BULLYING**

La mayoría de las veces los padres y profesores son los últimos en enterarse de lo que les ocurre a los chicos. La vergüenza o el miedo a las represalias son los principales motivos, Si descubre en sus alumnos, alguno de estos signos, actúe..., Esperar a que el asunto se arregle sólo, no sirve de nada,

#### **SEÑALES DE ALARMA:**

##### **INDICIOS. COMO PADRES DEBEMOS ESTAR ATENTOS A:**

- Cambios en el comportamiento del niño. Cambios de humor.
- Tristeza, llantos o irritabilidad.
- Pesadillas, cambios en el sueño y /o en el apetito.
- Dolores somáticos, dolores de cabeza, de estómago, vómitos.
- Pierde o se deterioran sus pertenencias escolares o personales, gafas, mochila, pantalones rotos, pérdida del estuche, etc. de forma frecuente.
- Aparece con golpes, hematomas o rasguños , dice que tiene frecuentes caídas o accidentes.
- no quiere salir, ni se relaciona con sus compañeros
- no acude a excursiones, visitas, etc, del colegio.
- Quiere ir acompañado a la entrada y salida
- Se niega o protesta para ir al colegio

##### **INDICIOS: COMO EDUCADORES ATENTOS A:**

- La relación de los alumnos y alumnas en los pasillos y en el patio. En el recreo. En el comedor .no olvidemos que los peores momentos se sufren cuando los profesores no están presentes.
- Las “pintadas” en las puertas de baños y paredes (Qué nombres aparecen habitualmente.
- La no participación habitual en salidas del grupo.

- Darle importancia a las risas o abucheos repetidos en clase contra determinados alumnos o alumnas
- El hecho de pirar en algunos alumnos puede indicar que no quieren acudir por miedo y que no se atreven a decirlo, Sobretudo cuando ese absentismo sea de un alumno que pira solo
- Estar atentos a aquellos alumnos que sean diferentes. Por su forma de ser o aspecto físico.
- Se queja de forma insistente de ser insultado. Agredido. Burlado...
- Si comenta que le roban sus cosas en el colegio o si cada día explica que pierde su material escolar. Les faltan materiales. Libros.. Con frecuencia
- Investigar los cambios inexplicables de estados de ánimo. Tristeza. Aislamiento personal...del alumno o alumna. La aparición de comportamientos no habituales. Cambios en su actitud: se muestra triste. Poco comunicativo. Lágrimas o depresión sin motivo aparente
- Escasas o nulas relaciones con los compañeros/compañeras.
- Evidencias físicas de violencia y de difícil explicación, moratones. Rasguños o cortaduras cuyo origen el niño no alcanza a explicar, ropa rasgada o estropeada. Objetos dañados o que no aparecen.
- Quejas somáticas constantes del alumno. Dolores de cabeza, de estómago o de otro tipo cuya causa no está clara;
- Accesos de rabia extraño
- Variaciones del rendimiento escolar. Con pérdida de concentración, Aumento del fracaso
- Quejas de los padres que dicen que no quiere ir al colegio.

Y para finalizar esta parte de información antes de pasar a la actuación desde los centros docentes no olvidemos estos consejos que pueden ayudar a los protagonistas de este drama, que no olvidemos que son las víctimas en primer lugar pero también los acosadores y espectadores que necesitarán ayuda urgente.

### **ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS QUE LOS CHICOS ESPECTADORES DEBEN SABER:**

- ¿Sabías que si alguien que esté presenciando una agresividad dice «¡Basta ya!», en la mitad de los casos se termina la agresividad? Eso es difícil de hacer, pero es importante tratar. Estarse ahí parado y no hacer nada es aprobar la agresividad. Eso te iguala al agresor mismo.
- Decirle al agresor que pare, Por ejemplo: «¡para, ya está bien!». «¡Eso no es gracioso!». «¿Te gustaría que alguien te hiciera lo mismo?» Haz que el agresor sepa que lo que está haciendo es estúpido y malo.

- Si sientes que no puedes decir nada, vete del sitio y díselo al adulto más cercano, Haz que vaya a ayudar, ¡Eso no es acusar!
- Si ves a alguien que sufre una y otra vez las agresiones de otros, sea esa persona tu amigo, hermano o compañera de clase, puedes hacer mucho para terminar esa situación.
- Si el colegio tiene un programa de informe de agresiones, como una línea de teléfono especial o un «buzón de agresores», o un email, úsalo.
- Haz que la víctima se lo cuente a sus padres o a un maestro. Ofrécele que vas con ella si eso le ayuda.
- Si el acosado no quiere hablar con nadie, ofrécele hablar con alguien en su nombre.
- Involucra tanta gente como puedas, incluso a otros amigos o compañeros de clase, a padres, maestros, orientador o director. no uses violencia contra los agresores ni trates de vengarte por tu cuenta. Es posible que por hablar o ayudar a alguien, hayas hecho que el agresor quiera irse contra ti.

### **ALGUNOS CONSEJOS DE URGENCIA PARA LAS VÍCTIMAS**

Ignora al agresor, como si no lo oyeras, ni siquiera lo mires.

no llores, ni te enfades, ni muestres que te afecta, Eso es lo que el agresor pretende, no le des esa satisfacción. Aun si te sientes verdaderamente mal, no dejes que se te note. Más tarde podrás hablar o escribir sobre tus reacciones.

Responde al agresor con tranquilidad y firmeza. Di, por ejemplo: «¡no!» «Eso es lo que tu piensas.»

Si puedes, trata de ironizar o tratar con humor lo que te diga. Por ejemplo. «¡Qué pantalones más ridículos!» y tú dices «¡Gracias! Me alegra que te hayas dado cuenta.»

Aléjate o corre si es necesario si crees que puede haber peligro. Aléjate de la situación. Vete a un sitio donde haya un adulto.

Si eres una víctima permanente de los agresores, «lo más importante» que tienes que hacer es: hablar con un adulto.

Comienza con tus padres. Eso no es «acusar». Es pedir ayuda a las personas que te quieren cuando de verdad las necesitas. Haz que tus padres lo hablen con alguien del colegio, no con los padres del agresor

Si sientes que no les puedes contar a tus padres o que tus padres no te apoyan de la manera que necesitas, habla con otro adulto en quien confíes: un maestro, el director, el orientador. Si no quieres hablar de ello con nadie a solas, lleva un amigo, hermano. Te ayudará mucho llevar a alguien que haya visto cuando te agreden.

Haz que al adulto le quede claro que esa situación te afecta profundamente. Especialmente si eres víctima de «agresiones verbales», porque muchos adultos no consideran graves las agresiones verbales. La realidad es que esta clase de agresiones es la que más puede hacer daño.

Si sientes que no puedes decirle a nadie, trata de escribir una carta contando lo que te sucede. Dásela a un adulto en quien confíes y guarda una copia para ti.