intimidación escolar

No es un juego, actuemos ya

Una iniciativa de Colombia Aprende
MINEDUCACIÓN
TODOS POR UN NUEVO PAÍS
Universidad de los Andes
Aulas en Paz
convivencia productiva
Pontificia Universidad JAVERIANA
UNIVERSIDAD CES
BIENESTAR FAMILIAR

intimidación escolar

No es un juego, actuemos ya

Cómo podemos prevenir y manejar la intimidación escolar (bullying)

Kit PaPaz

Para la prevención y el manejo de la intimidación escolar y el ciberacoso

Este Kit es una herramienta para que padres, madres y cuidadores conozcamos qué son la intimidación escolar y el ciberacoso, cómo podemos prevenirlos y manejarlos y promover la convivencia escolar y familiar.

Saldarriaga, L.M.; Mejía, J.F., Chaux, E., Bustamante, A., Castellanos, M., Jiménez, M., & Mejía, M.I. (2014). Kit PaPaz Para la Prevención y el Manejo de la Intimidación Escolar y el Ciberacoso. ICBF - Red PaPaz.

Disponible en: www.redpapaz.org

Autores intelectuales primera versión del Kit (2007):
Enrique Chaux
Andrea Bustamante
Melisa Castellanos
Manuela Jiménez

María Isabel Mejía
Departamento de Psicología- Universidad de los Andes

Autores intelectuales segunda versión del Kit (2014):
Lina María Saldarriaga
José Fernando Mejía
Programa Aulas en Paz - www.aulasenpaz.org

© 2015 by PROCODES.

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

Cristina Plazas Michelsen
Directora General

Ingrid Rusinqui Osorio
Directora de Protección

Yaneris Cotes Cotes
Subdirectora de Gestión Técnica
para la Atención a la Niñez

Carlos Iván García Suárez
Delegado SNBF - Comité Nacional de Convivencia Escolar

RED PAPAZ

Carolina Piñeros
Directora Ejecutiva

Clara Inés Londoño
Directora Convenio 1085 de 2014 - ICBF

Viviana Quintero Salgado
Coordinadora de Contenidos
y Proyectos

Lina María Saldarriaga
Jose Fernando Mejía
Equipo Técnico

Voxel House
Diseño y Diagramación
Esta publicación es producto de Convenio
1085 de 2014 suscrito entre el Instituto Colombiano
de Bienestar Familiar y Red PaPaz. Los contenidos
son responsabilidad de las entidades firmantes.

EQUIDAD DE GÉNERO

En este Kit PaPaz hacemos uso de un vocabulario neutro evitando generalizaciones del masculino para situaciones o actividades donde aparecen mujeres y hombres. A lo largo del documento velamos, además, por que se presente equidad de género en el contenido, el diseño gráfico y las imágenes. Nombramos explícitamente a madres, padres y cuidadores, así como hablamos de niñas, niños y adolescentes y utilizamos el término hijas e hijos. Finalmente, se nombran siempre primero las madres, las niñas, las hijas con el objeto de visibilizarlas.

CONTENIDO

La historia de este Kit. 9

¿QUÉ ES? 12

¿Qué es la intimidación escolar? 12

¿Qué es el ciberacoso? 14

¿Cuál es la diferencia entre intimidación escolar y "tomar del pelo" o "bromear" con una persona? 15

¿Qué tan grave es? 16

¿Qué tanto se presenta? 18

¿Qué cree la gente acerca de la intimidación y cuál es la realidad? 19

¿Cómo sé si en el grupo de mi hija o hijo hay intimidación? 21

¿Cómo sé si mi hija o hijo está siendo intimidado ? 22

¿Cómo sé si mi hija o hijo puede estar en riesgo de ser intimidado ? 23

¿Cómo sé si mi hija o hijo intimida? 24

PREVENCIÓN 26

¿Qué tipo de madre, padre o cuidador soy? 26

¿Cómo puedo saber qué estilo estoy usando en una determinada situación? 28

¿Cómo comunicarme mejor con mi hija o hijo? 28

¿Cómo enseñar a mi hija o hijo a defenderse sin agredir? 31

¿Cómo enseñar a mi hija hijo a defender a otros asertivamente? 33

¿Qué puedo hacer para que mi hija o hijo se preocupe por los demás? 35

¿Si mi hija o hijo lastimó a alguien, cómo puedo ayudarle a reparar la relación? 36

¿Cómo promover que mi hija o hijo tenga amigos? 36

¿Qué puedo hacer si mi hija o hijo no me permite participar en sus cosas? 39

¿Cómo manejar la rabia? 39

MANEJO 42
42
Las nuevas herramientas 42
¿Qué puedo hacer si me entero de que mi hija o hijo es víctima de intimidación, pero no r ha dicho nada?
¿Qué puedo hacer si mi hija o hijo me cuenta que es víctima de intimidación? 43
¿Cómo puedo ayudar a mi hija o hijo si es víctima de intimidación? 44
¿Cómo puedo ayudar a mi hija o hijo si es víctima de ciberacoso? 46
¿Qué puedo hacer si sé que mi hija o hijo es víctima de intimidación y no quiere que yo intervenga? 47
¿Qué puedo hacer si ya informé en el colegio que mi hija o hijo está siendo intimidado y parece que no están haciendo nada? 48
¿Dónde notificar situaciones de intimidación escolar o ciberacoso? 49
¿Qué puedo hacer si mi hija o hijo intimida a otros? 49
¿Por qué pueden estar intimidando a mi hija o hijo? 51
¿Qué puedo hacer si mi hija o hijo me cuenta que es testigo de intimidación? 52
¿Cuándo es necesario buscar ayuda profesional? 53

¿QUÉ DICE LA LEY? 54
54
¿Qué es el Sistema Nacional de Convivencia Escolar?
¿Cuáles son los objetivos del Sistema Nacional de Convivencia Escolar?
¿Cómo está estructurado el Sistema Nacional de Convivencia Escolar?
¿Cómo funciona la Ley para los casos de intimidación escolar?
¿Qué es la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar?
¿Cómo se clasifican las situaciones que afectan la convivencia escolar?
¿Cómo se deben atender las situaciones que afectan la convivencia escolar?
¿Cuál es el rol del Comité Escolar de Convivencia?
¿Qué relación existe entre el manejo de la convivencia y la administración de la disciplina?
¿En qué consiste la alianza familia-colegio para la convivencia escolar?
¿Qué podemos hacer para fortalecer el manejo de la convivencia escolar?
¿Qué debemos hacer cuando tengamos conocimiento de una situación que afecta la convivencia escolar?

LINKS 57

BIBLIOGRAFÍA

AUTORES

AGRADECIMIENTOS

intimidación escolar

No es un juego, actuemos ya

La historia de este Kit

Desde sus inicios Red PaPaz ha recibido solicitudes de mamás y papás de niñas, niños y adolescentes involucrados en situaciones de intimidación escolar, a fin de que les demos orientación en el manejo de estas circunstancias.

Generalmente ocurría que las madres y padres se veían en la necesidad de sacar a sus hijas e hijos del colegio, pues no encontraban la manera de solucionar la situación que vivían. En 2005 le propusimos a una de estas mamás, que de manera voluntaria nos ayudara a buscar posibles soluciones a esta problemática en el ámbito familiar, escolar y social. Con ella iniciamos un camino en el que visitamos y conocimos a varios de los especialistas que desde sus consultorios atendían estos problemas. En esa época, la Revista Semana publicó un artículo en el que entrevistaba a un joven investigador, el doctor Enrique Chaux, que estaba interesado en este tema. Cuando lo visitamos pudimos comprobar que él también quería trabajar con "socios" para que desde su sede en la Universidad de los Andes, se pudiera dar una mayor difusión a la evidencia científica que se había obtenido sobre el tema y a las mejores prácticas en la promoción de convivencia escolar.

El primer reto que nos propusimos la Universidad de los Andes y Red PaPaz fue realizar el primer Foro Internacional de Intimidación Escolar en Colombia (Nov – 2007). Dicho foro superó todas las expectativas y se convirtió en el evento en el cual el equipo de las dos entidades presentó uno de los documentos más innovadores para la difusión de la información sobre intimidación escolar: el Kit Papaz para intimidación escolar (versión 1).

Este fue el primer documento que permitió a madres, padres, cuidadores y maestros conocer en detalle qué es la intimidación escolar, cómo prevenirla, cómo manejarla y dónde aprender más al respecto. Se decidió entonces diseñar y poner en marcha una conferencia para madres, padres y cuidadores, que se llevara a muchos escenarios escolares y sirviera como abrebocas a la presentación del Kit PaPaz Intimidación Escolar. Esta conferencia se promueve ampliamente desde enero de 2008.

Seis años después podemos decir que el Kit y la Conferencia han cumplido ampliamente su cometido. A través de ellos logramos en buena parte la tarea de exponer el tema en Colombia; la intimidación escolar ya no es un tema secreto y tenemos evidencias de que se le da un buen manejo en muchos casos.

Para esta nueva versión del Kit el gran desafío es ampliar su alcance. La tecnología disponible en la actualidad se ha prestado para potenciar el daño que generan algunos comportamientos. Este Kit también incluye la información sobre la nueva Ley 1620 de 2013. Esta iniciativa Estatal aborda muchos de los problemas que antes se resolvían de manera independiente y los hace parte del nuevo "Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar". De la misma manera, la promulgación de esta Ley pone a la familia y a la escuela en Colombia ante nuevas incógnitas y retos. Por esto, de la mano del ICBF, de la Universidad de Los Andes, Convivencia Productiva - Programa Aulas en Paz y Red PaPaz hemos decidido actualizar el Kit y la conferencia para responder a estos nuevos e importantes retos y hacer un aporte en la construcción de la patria en paz con la que soñamos los colombianos.

Carolina Piñeros
Directora Ejecutiva Red PaPaz

Kit PaPaz

para la prevención y el

manejo de la intimidación escolar y el ciberacoso

¿QUÉ ES?

¿Qué es la intimidación escolar?

La intimidación escolar, también conocida como "bullying", acoso escolar, "tenérsela montada a alguien" o, el mal llamado matoneo, es un tipo de agresión que tiene las siguientes características:

- Hay agresión de una o más personas contra una o más víctimas.
- Esta agresión es sistemática y repetida.
- Hay un desbalance de poder entre quien /es agrede/n y la/s víctima/s; es decir, la víctima es más débil física, emocional o socialmente que sus agresores y usualmente no sabe cómo defenderse.

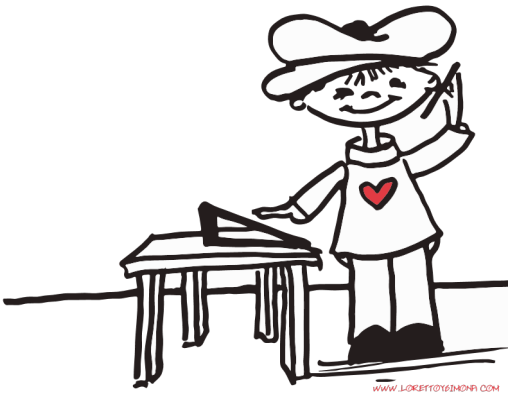
- Esta agresión puede ser física (por ejemplo, con puños y patadas), verbal (por ejemplo, con insultos, apodos ofensivos o amenazas), relacional (por ejemplo, inventando un chisme para que la persona se quede sin amigos) o virtual (por ejemplo, enviando mensajes de texto o correos electrónicos de burla).

Teniendo en cuenta esto, podemos decir que la intimidación escolar se diferencia de cualquier otra forma de conflicto o de agresión esporádica en la escuela por tres razones:

1. Porque es repetitiva.

2. Porque son siempre los mismos los que agreden a las mismas víctimas.

3. orque se presenta en una relación en la que hay desbalance de poder



Algunos ejemplos de intimidación se presentan cuando los agresores:

- Humillan permanentemente a la víctima por sus características personales (físicas o de personalidad) o se ríen de cualquier cosa que hace (por ejemplo cuando participa en clase o en algún deporte).
- Se burlan siempre de la víctima poniéndole apodos ofensivos.
- Le quitan repetidamente las pertenencias personales a la víctima (por ejemplo los libros o la maleta) y las rompen, dañan, esconden o botan.
- Excluyen sistemáticamente a la víctima de juegos, trabajos en grupo o fiestas.
- Inventan chismes de la víctima para empañar su imagen frente a los compañeros.
- Le dicen a los demás que no se metan con la víctima, para aislarla del grupo.
- Envían mensajes ofensivos sobre la víctima por Internet u otros medios.
- Golpean a la víctima permanentemente o la amenazan con que lo harán.
- Insultan a la víctima constantemente.

Por lo general, en la intimidación están involucrados uno o varios intimidadores, una o varias víctimas y los observadores. Los observadores son otras personas, generalmente compañeros o estudiantes del mismo curso, que asumen diferentes papeles: los que refuerzan la intimidación riéndose o intimidando también, los que se alejan de la situación y los que ayudan a la víctima o hacen algo para que la situación termine.

Un aspecto que no podemos olvidar es que el proceso de desarrollo de los niños y las niñas es diferente. Los estudios sobre intimidación escolar han mostrado que en este campo también existen diferencias en la manera como los niños y niñas viven este tipo de situaciones. Específicamente se ha encontrado que mientras los niños varones utilizan más la agresión física en situaciones de intimidación escolar (por ejemplo golpes, puños o patadas), las niñas utilizan una forma de agresión llamada agresión relacional (por ejemplo hablar mal de una persona o inventar chismes o rumores). Esto no quiere decir que los niños varones no usen la agresión relacional o que las niñas no agredan físicamente a las personas; solo quiere decir que los niños usan más frecuentemente las agresiones físicas y las niñas la agresión relacional.

¿Qué es el ciberacoso?

El ciberacoso es un medio de intimidación en el que se usan medios (ej. redes sociales, chats, etc.) y dispositivos electrónicos (ej. computadores, celulares, tabletas) para lograr los mismos objetivos de la intimidación presencial. Es decir, se busca dañar a una persona a través de agresiones repetidas y en ellas hay un desbalance de poder; la diferencia es que esto se logra a través de medios electrónicos.

Algunos ejemplos de situaciones de ciberacoso pueden ser cuando los agresores:

- Envían correos electrónicos o mensajes de texto ofensivos o amenazantes a personas con el fin de herirlas y lastimarlas.
- Crean sitios o páginas web para ridiculizar o humillar a una persona.
- Difunden fotos o videos privados o alterados de una persona con el fin de humillarla.
- Difunden información personal o crean rumores en sitios virtuales para dañar la reputación de una persona.
- Utilizan medios de mensajería instantánea para hacer que una persona revele información personal y después la revelan a otras personas.
- Crean o alteran el sitio web de una persona para ridiculizarla y humillarla.
- Envían mensajes ofensivos a otras personas usando la identidad de la víctima como remitente.

Uno de los aspectos más difíciles de manejar en el ciberacoso es su efectividad y alcance. A diferencia de las otras formas de agresión en la escuela, éste puede darse en cualquier momento del día, y puede difundirse a un mayor número de personas de forma más rápida. De igual manera, los medios electrónicos a través de los que se hace el ciberacoso le dan a la persona que está cometiendo la agresión una posición de anonimato, lo que facilita que este tipo de situaciones ocurran. Y también le impiden hacer una conexión rápida entre lo que escribe en el computador y las consecuencias que tiene en las demás personas.

¿Cuál es la diferencia entre intimidación escolar y "tomar del pelo" o "bromear" con una persona?

Es muy importante hacer una diferencia entre las situaciones en las que niñas, niños y adolescentes están "tomando del pelo" o "bromeando" y las situaciones en las que una persona es víctima de intimidación escolar. Las primeras son situaciones divertidas, en las que, a través de bromas y chistes, las niñas, niños y adolescentes juegan entre ellos.

Algunas de las características de estas situaciones son:

- Son divertidas para todas las personas que están involucradas.
- Fortalecen la relación, es decir, cuando ocurren, se mantienen sentimientos positivos por la(s) otra(s) personas.
- Muestran cercanía y afecto.

Sin embargo, estas mismas bromas pueden utilizarse para agredir y lastimar. En el momento en que la broma pasa de ser divertida a hostil, y produce malestar en la

persona a la que está dirigida, se convierte en una agresión. Y si además se presenta de manera repetida y con un desbalance de poder, entonces podemos pensar que se está dando una situación de intimidación escolar. Algunos indicadores que nos pueden ayudar a identificar si una situación es broma o intimidación son:

- El contenido de la broma es hostil y no cálido y cercano.
- La persona a la que va dirigida la broma se siente mal.
- Ocurre de manera repetida.
- La persona que hace la broma tiene más poder, comparada con la persona a la que va dirigida.

¿Qué cosas no se consideran intimidación escolar?

A veces las niñas, niños o adolescentes experimentan situaciones en las que son agredidos por sus compañeros y se sienten mal. No todas esas situaciones pueden considerarse como intimidación, pues no necesariamente cumplen con las condiciones de repetición, desbalance de poder y malestar. Al igual que en el caso de la intimidación, estas situaciones son reprochables y deben manejarse de manera asertiva. Sin embargo, es importante hacer la distinción entre las unas y las otras, pues el manejo que se les debe dar es muy diferente.

Algunas situaciones que se pueden dar entre compañeros y que no se consideran como intimidación son:

- Discusiones por diferencias de opinión.
- Peleas ocasionales por diferentes causas.
- Comentarios mal intencionados que se dan en una sola ocasión.
- Bromas pesadas que se dan en una sola ocasión.
- Agresiones físicas que se dan sólo una vez.

Y en general cualquier tipo de pelea, ataque o agresión que se da de manera aislada, sin importar la intensidad de la agresión.

La siguiente gráfica presenta una manera sencilla y clara de entender qué es y qué no es intimidación escolar:

¿Qué vemos en esta gráfica?

1. La intimidación escolar es un tipo de agresión, pero no todas las agresiones son intimidación escolar.

2. Los conflictos y las agresiones no son la cosa, aunque algunos conflictos pueden manejarse de manera inadecuada y por lo tanto convertirse en agresiones.

3. La intimidación escolar no significa lo mismo que un conflicto.

¿Qué tan grave es?

La intimidación escolar es siempre reprochable y debe ser tomada en cuenta con seriedad por madres, padres, cuidadores y educadores. Aunque su intensidad puede ser variable, si no se detiene a tiempo, puede traer consecuencias muy graves tanto para las víctimas, como para los observadores, y los intimidadores.

Posibles consecuencias para los intimidadores

- Desarrollo de otras conductas antisociales, como robar.
- Desarrollo de otros comportamientos violentos en el futuro. Por ejemplo, maltrato intrafamiliar.
- Riesgo de involucrarse más fácilmente con pandillas u otros grupos de crimen organizado.
- Dificultades en las relaciones con las personas.
- Desarrollo de problemas académicos y deserción escolar.
- Ser víctimas de intimidación posteriormente.

Posibles consecuencias para las víctimas:

- Pérdida de motivación para asistir al colegio.
- Bajo rendimiento académico y deserción escolar.
- Desarrollo de conductas agresivas y hostiles como respuesta a sus problemas.
- Deseos de venganza contra los intimidadores.
- Pérdida de amistades.
- Baja autoestima.
- Ansiedad.
- Depresión prolongada.
- Aislamiento social.
- Riesgo de suicidio.
- Problemas de salud relacionados con el estrés que les produce la situación.

Posibles consecuencias para las personas que observan situaciones de intimidación:

- Se incrementa el riesgo de desensibilización frente al sufrimiento de otros.
- Se aumenta el riesgo de involucrarse en situaciones de intimidación escolar posteriormente.
- Se incrementa el riesgo de deserción escolar.
- Se refuerzan el miedo y la sumisión frente a la cultura de intimidación.

¿Qué tanto se presenta?

En el mundo:

Las estadísticas sobre intimidación en el mundo muestran que este fenómeno es frecuente. En el estudio más reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS,2010) sobre este tema, se encontró que el porcentaje de eventos de intimidación escolar que denuncian los estudiantes en Europa y Norte América varía entre un 2% y un 30% dependiendo del país. Los resultados de este estudio no sólo mostraron las diferencias que existen entre los países, también hicieron evidente que, con mayor frecuencia, son los niños los que denuncian ser víctimas de este fenómeno, en comparación con las niñas.

Esto no quiere decir que las niñas no sean víctimas, significa que los niños lo informan y lo viven más frecuentemente. También, y de acuerdo con la información del "Centro para la Prevención y Control de Enfermedades - CDC" de los Estados Unidos, actualmente uno de cada siete niños está implicado en problemas de intimidación, ya sea como agresor o como víctima.

Con respecto al ciberacoso, las cifras son similares; entre un 7% y un 35% de los estudiantes informan haber sido parte de una situación de ciberacoso (como víctima o como agresor). También los estudios han mostrado que este tipo de acoso tiende a ser bajo en quinto grado, tiene su mayor pico en octavo grado y tiende a bajar nuevamente en grado once.

En Colombia:

En Colombia este fenómeno también es muy frecuente. El estudio nacional de competencias ciudadanas realizado por el ICFES en el 2012 evaluó a estudiantes de 5° y 9° de todo el país. Los resultados de este estudio mostraron cifras similares a las que se observan a nivel mundial:

Se encontró que en promedio, a nivel nacional, el 37% de los estudiantes de quinto grado y el 32% de los estudiantes de noveno afirmaron haber sido víctimas de agresión física o verbal de manera repetida y sistemática.

También se encontró que el 22% de estudiantes de quinto y noveno grado aseguraron que fueron intimidadores (le pegaron u ofendieron muchas veces a un compañero, sin que éste pudiera defenderse).

El 53% de los estudiantes de quinto grado y el 65% de los estudiantes de noveno grado aseguraron ser observadores de una situación de intimidación en la escuela.

Con respecto a las diferencias entre niños y niñas se encontró que en quinto grado los niños reportaron niveles más altos como víctimas, intimidadores observadores, en comparación con las niñas.

Para el grado noveno únicamente se encontraron porcentajes más altos en los niños en el rol de intimidadores.

¿Qué cree la gente acerca de la intimidación y cuál es la realidad?

Sobre la intimidación escolar se piensan muchas cosas; sin embargo algunas son sólo mitos que poco tienen que ver con la realidad:

Mito: "La intimidación no es grave… es cosa de niños".

Realidad: Muchas personas creen que la intimidación son bromas, que son comunes e inevitables y que nos ha pasado a muchos. En realidad, si no se detiene a tiempo la intimidación trae consecuencias muy graves para todos los involucrados.

Mito: "La intimidación forma el carácter, sirve para que los niños aprendan a ser fuertes".

Realidad: Algunos piensan que los niños o jóvenes aprenden a "ser fuertes" si crecen en un contexto hostil. La realidad es que, al contrario, la intimidación genera ansiedad, baja autoestima e inseguridad en las víctimas, debilitándolos aún más.

Mito: "Mi hija o hijo es una buena persona… es imposible que esté intimidando a sus compañeros".

Realidad: Cualquier persona, por amable que sea, puede llegar en algún momento a intimidar a otros o a reforzar la intimidación, por ejemplo, a través de burlas. Es importante tener en cuenta que los intimidadores no necesariamente son personas "malas". De hecho, muchas veces no son conscientes del daño que están haciendo a sus víctimas.

Mito: "Lo mejor que pueden hacer las víctimas es darle más duro al agresor".

Realidad: Muchos piensan que la única o la mejor opción para las víctimas es responder con más agresión frente a sus intimidadores. Sin embargo, puesto que la intimidación escolar implica un desbalance de poder y la víctima está en una situación vulnerable, las respuestas agresivas generan usualmente un ciclo de violencia donde los intimidadores responderán maltratando a la víctima aún más

Mito: “Quienes observan no pueden hacer nada… es mejor que no se metan”.
Realidad: Los observadores juegan un papel fundamental en la intimidación ya que pueden detenerla de manera asertiva (firme y segura, pero no agresiva) o aumentarla apoyando al intimidador o quedándose de brazos cruzados.

Mito: “La intimidación ocurre sólo en secundaria. son juegos inocentes de niños”.
Realidad: Desde preescolar puede presentarse la intimidación. Los niños pequeños pueden ser muy agresivos y crueles, pero también tienen una gran capacidad para aprender a no maltratar a otros y a defenderse sin agredir.

Mito: “La intimidación escolar es problema del colegio y allá deben encargarse de solucionar este tipo de situaciones”.
Realidad: Si bien es cierto que el colegio debe preocuparse por evitar la intimidación, la familia también juega un papel fundamental en la prevención y el manejo de este tipo de situaciones.

También existen mitos relacionados específicamente con el ciberacoso

Mito: “Al igual que la intimidación escolar, el ciberacoso forma el carácter de las personas”.
Realidad: El ciberacoso tiene consecuencias similares a las de la intimidación. Los estudios muestran de manera consistente que los niños y niñas víctimas de ciberacoso presentan mayores problemas a nivel social, académico y emocional comparado con quienes no han sido víctimas de esta situación.

Mito: “El ciberacoso siempre termina en suicidio”.
Realidad: Si bien, hay casos en los que las personas víctimas de ciberacoso han cometido suicido, los resultados muestran que la mayoría de personas no lo hace. El suicidio en estos casos se da por la presencia de situaciones estresantes adicionales o características de personalidad que contribuyen a aumentar el efecto negativo que tiene el ciberacoso en sí mismo. Sin embargo, es de vital importancia recalcar que es una situación muy grave.

Mito: “Las niñas y niños que participan en situaciones de ciberacoso son malas personas o antisociales”.
Realidad: En realidad los estudios muestran que los niños y niñas que participan en este tipo de situaciones usualmente lo hacen porque piensan que es gracioso, o porque

quieren vengarse de otra persona manteniendo el anonimato más no porque sean “antisociales”. Se ha encontrado que el problema en este tipo de acoso es que los participantes no hacen una conexión directa entre lo que hacen electrónicamente y las consecuencias que tiene en la vida real.

Mito: “Para detener el ciberacoso sólo hay que apagar el computador o el teléfono”. Realidad: El ciberacoso puede seguir ocurriendo aunque la víctima no se encuentre en línea. Es importante desarrollar con el colegio y la familia, estrategias para responder a este tipo de acoso (ej. dar el reporte a los sitios web).

¿Cómo sé si en el grupo de mi hija o hijo hay intimidación?

La mejor manera de saber si en el salón de su hija o hijo- hay intimidación es hablar con él o ella Pregúntele si ha observado este tipo de situaciones y si de alguna manera se ha visto involucrado en ellas. Más específicamente, puede hacerle preguntas como:

¿Y en tu curso todos los niñas y niños tienen amigos?
¿En tu salón se la tienen “montada” a alguien?
¿Todos tienen con quién jugar en el recreo?
¿En tu curso hay alguien al que molestan muchas veces?
¿En tu curso hay alguien que “se la monta” a otros y los hace sentir mal? ¿Me puedes dar ejemplos de lo que pasa en estas situaciones?

Recuerde que lo más importante es escuchar a su hijo con atención.

A veces nos sentimos tentados a interrumpir con preguntas mientras ellos están hablando o contándonos algo. Escuche con atención y hágale saber a su hija o hijo que es importante lo que siente. Una vez su hija o hijo termine de hablar, puede hacerle preguntas como:

¿Cómo te sentiste tú cuando viste o fuiste parte de esa situación?
¿Qué hiciste después?
¿Hubieras querido hacer algo diferente?
¿Qué quieres hacer ahora?

Recuerde que la intimidación escolar se da en la mayoría de los casos por fuera de la supervisión adulta. Es normal que en el colegio o en la casa no se sepa con certeza si la niña, niño o adolescente están involucrados en situaciones de este tipo. Por eso, usted debe prestar especial atención a los signos que puedan estar indicando que su hija o hijo necesita una mayor atención.

También es posible que su hija o hijo no esté directamente implicado en algún caso de intimidación, pero sí que observe situaciones de este tipo; eso quiere decir que no es víctima ni intimidador, sino observador.

La función que deben cumplir los observadores o terceros es muy importante a la hora de frenar la intimidación; sin embargo, rara vez intervienen por miedo a perder amigos, a que les digan "sapos" o a ser agredidos por los intimidadores. Por esta razón, es importante que usted esté enterado de lo que sucede en el colegio de su hija o hijo y le enseñe a cómo actuar asertivamente frente a situaciones de intimidación, es decir que le ayude a actuar de manera firme, pero sin necesidad de agredir a los demás. Tenga en cuenta que la acción de su hija o hijo puede ser de gran ayuda para evitar que otros sean agredidos, si aprende a intervenir de manera asertiva.
Además, aprender a frenar situaciones de intimidación es muy importante en la formación de la personalidad moral y en el desarrollo de valores. La sociedad actual está llena de ejemplos de situaciones en las que se hace daño a otros y en las que los observadores que podrían frenarlas se mantienen indiferentes (por ejemplo cuando vemos que alguien lastima a otra persona, o la roba).

¿Cómo sé si mi hija o hijo está siendo intimidado ?

Si su hija o hijo presenta algunas de las siguientes características o factores de riesgo, es posible que esté siendo intimidado:
Llega frecuentemente a su casa con morados, cortadas u otros signos de agresión física que no puede explicar.

- Llega a la casa con la ropa, libros u otras pertenencias dañadas o rotas.
- No pasa tiempo con sus compañeros de clase fuera del colegio.
- No tiene amigos o tiene un sólo amigo. –No quiere hacer fiestas o celebraciones por temor a que nadie asista.
- No lo invitan a fiestas, reuniones, paseos, etc.
- Manifiesta temor, ansiedad o falta de motivación para ir al colegio y antes no lo hacía.
- Ha disminuido su rendimiento académico y su interés por las tareas del colegio. Se ve triste, retraído o deprimido todo el tiempo.
- Presenta síntomas de ansiedad (por ejemplo, hiperactividad, exceso de sudoración antes de irse al colegio, insomnio, dificultad para concentrarse). -Tiene pesadillas o insomnio.
- Se muestra hipersensible o irritable cuando se tocan ciertos temas de sus compañeros o del colegio.

- Se niega a hablar de su cotidianidad en el colegio.
- Está todo el tiempo de mal humor y a veces presenta reacciones agresivas.
- Pide constantemente la reposición de objetos que se le han perdido. Vuelve a la casa sin dinero y no es claro en qué lo gasta.

En el caso del ciberacoso, además de las características anteriores, es importante estar alerta frente a algunos signos adicionales que puede presentar su hija o hijo.

- Es excesivamente reservado con el uso del computador o el teléfono.
- Utiliza los medios electrónicos sólo en momentos y lugares en los que no tiene supervisión.
- Se muestra irritable si alguien quiere acercarse a su computador o teléfono. Deja de usar el computador o el teléfono celular repentinamente y sin explicación aparente.
- Se ve nervioso o alterado cuando recibe un nuevo mensaje de texto o e-mail. Evita conversar acerca de qué hace en el computador o acerca de con quiénes habla por su teléfono celular.

ATENCIÓN:

Si su hija o hijo presenta alguna de estas características no necesariamente quiere decir que está siendo intimidado, sino que presenta un mayor riesgo. Usted debe ver si una característica se presenta en su hija o hijo de manera aislada o si viene acompañada de muchas otras. Si quiere conocer formas para evitar que su hijo sea intimidado vaya a la sección de prevención.

Si usted identifica algunas de las características anteriores, trate de acercarse a su hija o hijo y hablar al respecto. Recuerde que es importante hacerlo de una manera tranquila y pausada para que no sienta que lo está juzgando. Puede acercársele con preguntas como:

- ¿Cómo te fue hoy en el colegio?
- ¿Qué hiciste en el recreo?
- ¿Con quiénes estuviste hoy en el colegio?
- ¿Quiénes de tu salón te agradan o te caen bien? –¿Hay alguien en especial en el colegio que no te agrade? ¿Por qué?
- ¿Tienes muchos amigos en Facebook, Instagram, Tik Tok(o la red social que use su hija o hijo)? -¿Conversas con ellos?

¿Cómo sé si mi hija o hijo puede estar en riesgo de ser intimidado?

Algunas de las características más comunes que pueden indicar que su hija o hijo corre el riesgo de ser intimidado son:

- Tiene pocos amigos o ninguno.
- Es ansioso.
- Es tímido y/o retraído.
- Es inseguro.
- Frente a situaciones de conflicto, generalmente reacciona llorando o alejándose. Si lo agreden, se deja o responde muy agresivamente.
- Tiene baja autoestima (se siente poco atractivo, poco inteligente, fracasado).
- Si es hombre, es más débil o pequeño que el resto de sus compañeros.
- Tiene poca coordinación física (por ejemplo, para los deportes).
- Es hiperactivo e inquieto.

¿Cómo sé si mi hija o hijo intimida?

Hay dos tipos de niñas y niños que son más propensos a intimidar a otros:

- Los que son muy reconocidos por sus compañeros, son populares y tienen el deseo de dominar las relaciones que se dan en el salón de clase.
- Los que tienden a ser aislados socialmente, son presionados por sus compañeros y tienen dificultades para reconocer sus sentimientos y los ajenos

Adicionalmente, hay otra serie de características pueden estar indicando que su hijo es propenso a intimidar a otros niños o jóvenes en su grupo:

1.Le gusta hacer bromas pesadas, poner apodos o humillar a otras personas.
2.En repetidas ocasiones insulta y/o agrede físicamente a otras niñas, niños o adolescentes (pueden ser amigos/as, primos/as, hermanos/ as, etc.).
3.Si es hombre, es posible que sea más fuerte y grande que el resto de sus compañeros.
4.Trata de conseguir lo que se propone por todos los medios, ya sea dominando a otros o amenazando.
5.Si trata mal a otros, no se siente mal después.
6.Maltrata a los animales.
7.Frecuentemente es impulsivo o se pone de mal humor.
8.Le cuesta trabajo adaptarse a las normas y seguirlas
9.Tiene amigos involucrados en conductas antisociales o problemáticas (volarse del colegio, peleas, consumo excesivo de alcohol, robos, etc.).
10. Cuando habla de sus amigos o compañeros se refiere a ellos de forma despectiva y peyorativa; por ejemplo, diciendo que son bobos, inútiles o que se la dejan montar.
11. Le gusta ser popular y llamar la atención.

Si usted sospecha que su hija o hijo puede ser intimidador en su colegio, es muy importante que abra canales de comunicación con él. Ser firme y amable con

su hijo le puede ayudar a explorar la situación y a crear un sentido de responsabilidad. Ser firme y amable significa que en la conversación le puede mostrar que lo respeta y lo valora, que tiene opciones sobre cómo actuar, pero que son limitadas y siempre deben demostrar respeto por los demás.

De todas maneras, explíquele a su hija o hijo que intimidar a otros es inaceptable, y ayúdelo a reconocer el efecto que la intimidación produce en las personas que la sufren.

En estas situaciones los regaños son contraproducentes. Pueden generar resentimiento, deseo de venganza, rebeldía o retraimiento.

Lo recomendable es buscar nuevas formas de comunicación, porque estos comportamientos lo que hacen es cerrarlos.

Por eso la

sugerencia es iniciar una conversación amable y firme en la que le pregunte si en su colegio se dan casos de intimidación y en caso de que sí los haya, pregúntele qué hace cuando esto ocurre.

PREVENCIÓN

¿Qué tipo de padre/madre soy?

Madres, padres y cuidadores son quienes tienen la mayor posibilidad de prevenir que sus hijas o hijos sufran la intimidación escolar o contribuyan a ella.

Algunos piensan que la mejor manera de educar es bajo un esquema de autoridad y "mano dura". Otros piensan que lo mejor es "dejarlos hacer lo que quieran" para que ellos mismos encuentren sus caminos. Sin embargo, existe una alternativa: una madres, padre o cuidador asertivo se preocupa por conservar la calidez y el afecto al tiempo que mantiene normas y pone límites a sus hijas o hijos.

Ser madre, padre o cuidador asertivo previene los comportamientos agresivos y la intimidación escolar.

Casi nunca madres, padres o cuidadores actúan de una sola manera. Usualmente asumen diversos estilos ante distintas circunstancias. Sin embargo, es útil ser conscientes de los que usamos con mayor frecuencia, sobre todo porque las investigaciones han demostrado que los estilos autoritario, permisivo y negligente pueden tener consecuencias negativas para nuestras hijas e hijos.

Estilo autoritario:

- Creen que está bien usar la fuerza para educar.
- Piensan que tienen derecho a imponerse sin explicar las razones y sin que la niña o el niño pueda discutir lo que dicen, por ejemplo: "Las cosas se hacen como yo diga porque yo soy su papá/mamá y eso no tiene discusión".
- A veces gritan o usan frases duras e hirientes para hacerse obedecer.
- A veces usan "mano dura" con sus hijos.
- Creen que deben imponer el control y los límites, pero lo hacen de manera arbitraria y agresiva.
- Usan castigos sin sentido o exagerados, como no dejarlos salir al parque "por el resto del año".

Algunas consecuencias de un estilo autoritario son: hijas e hijos miedosos, retraídos y ansiosos o que aprenden que la mejor manera de conseguir lo que desean es imponiéndose y/o agrediendo a los demás.

Estilo permisivo:

- Les cuesta trabajo decirles a sus hijas e hijos "no".
- Piensan que "quererlos" significa "permitirles hacer lo que quieran".
- Asumen una actitud de "todo vale"s.
- No los corrigen porque piensan que "pueden traumatizarlos" o "por no generar conflicto".
- No ponen límites ni normas o si éstas existen no exigen que se cumplan.

Algunas consecuencias de un estilo permisivo son: niñas y niños poco tolerantes a la frustración (se enojan con facilidad), algunas veces agresivos, tienen pocos amigos (porque siempre quieren imponer sus intereses sobre los de los demás) y reaccionan de manera desafiante e impulsiva cuando no pueden hacer lo que desean.

Estilo negligente:

- Piensan que a los hijos es mejor "dejarlos solos para que aprendan a defenderse por sí mismos".
- No cuidan a sus hijas o hijos porque no tienen tiempo o no están interesados en hacerlo.
- No conocen a los amigos de sus hijas o hijos, no saben lo que les pasa en el colegio y no se preocupan por saberlo, por ejemplo no conocen a su profesor .
- No les demuestran su afecto.
- Les dicen a sus hijas o hijos que "no cuenten con ellos".
- No los controlan ni les ponen límites.

Algunas consecuencias de un estilo negligente son: dificultad para establecer relaciones cercanas, comportamientos agresivos, en ocasiones, comportamientos delictivos; por ejemplo, la vinculación a pandillas.

Estilo asertivo:

- Mantienen un equilibrio entre el cuidado, el afecto, el control y los límites que las hijas e hijos deben tener.
- No dejan a las niñas y niños hacer lo que quieran -"llegue a la hora que quiera" ni tampoco les imponen su voluntad -"usted no sale porque yo no quiero que salga"-, sino que hacen a sus hijas o hijos partícipes de las decisiones y acuerdos que existen en casa. Así, por ejemplo, una madre, padre o cuidador asertivo pregunta"¿Por qué crees que es importante que llegues temprano a la casa?" Acuerda una hora con ellos y la hace cumplir de manera firme y amable.
- Escuchan y son flexibles, cuando es apropiado.
- Guían a sus hijas o hijos para que identifiquen las consecuencias de sus comportamientos negativos hacia los demás. Desarrollan en sus hijas o

- hijos sentimientos de empatía y comportamientos de ayuda y cooperación.
- Promueven la cooperación en vez de la competencia.
- Son respetuosos, cariñosos y claros cuando se dirigen a sus hijas o hijos.

El estilo asertivo es el que tiene una mayor probabilidad de llevar a que niñas, niños y adolescentes sean socialmente competentes, amables y dispuestos a ayudar a los demás.

¿Cómo puedo saber qué estilo estoy usando en una determinada situación?

Reflexione sobre la manera como se relaciona con sus hijas o hijos y las consecuencias que pueden llegar a tener las cosas que usted hizo o dijo:

Hacerse preguntas como las siguientes puede ser útil para lograr este propósito:

- ¿La conversación/interacción que tuve fue amable y firme al mismo tiempo?
- ¿Me siento bien con lo que hice?
- ¿Lo que hice va a ayudarme a comunicarme mejor con mi hija o hijo?
- ¿Lo que hice va a ayudar a resolver el problema que tenemos?
- ¿Ayudé a que mi hija o hijo aprenda algunas habilidades para la vida y para tener un buen carácter? (Por ejemplo: respeto, preocupación por el otro, cooperación, responsabilidad)
- ¿Le servirá para desarrollar un sentido de pertenencia, es decir, para sentirse amado y apreciado? ¿Lo hace sentir útil y capaz?
- ¿Intenté solucionarle el problema yo mismo? O por el contrario, ¿lo apoyé para que él mismo pensara en la forma de encontrar soluciones?

Si quiere conocer más sobre los estilos parentales puede visitar los siguientes sitios web:

http://www.crianzapositiva.org/
http://www.disciplinaconamor.com/
http://www.positivediscipline.com/

¿Cómo comunicarme mejor con mi hijo?

Una buena comunicación con sus hijas o hijos es fundamental para prevenir o identificar la intimidación. Es muy importante conversar con su hija o hijo acerca de quiénes son sus amigos en el colegio, qué cosas hacen juntos, qué sucede en los salones de clase, qué pasa cuando se encuentran fuera del colegio (en fiestas, paseos, el barrio). Puede preguntarle directamente cómo le ha ido en el colegio, cómo se ha sentido, cómo son sus relaciones con los demás compañeros, pero siempre con una actitud de escucha e interés.

Es común que algunas niñas, niños y adolescentes respondan brevemente a las preguntas que usted les haga. Por ejemplo, que ante la pregunta “¿cómo te fue hoy en el colegio?”, únicamente le contesten “bien”. Un punto importante es que no tome estas respuestas muy común entre los niños y

adolescentes. breves como algo personal. Esto es muy común entre los niños y adolescentes.

Ante esto usted puede utilizar varias estrategias:

Haga preguntas concretas como

- ¿Qué hiciste hoy durante el descanso?
- ¿Con quién hablaste?
- ¿Y cómo está... (nombre de algún amigo)?

Esto le puede ayudar a concretar la conversación. Escuche antes de juzgar y evite hacer comentarios con frases como “en mi tiempo no se veían esas cosas que te gustan a ti” o “no te preocupes por eso, que son cosas de niños”. Este tipo de respuestas hace que se alejen y pierdan interés por contar lo que viven diariamente en el colegio o con sus amigos.

Capte la atención y su interés para compartir sus experiencias utilizando estrategias sencillas como:

- Hágale preguntas sobre lo que le está contando.
- Demuéstrale que está escuchando. Puede decirle con sus palabras lo que entendió de aquello que le acaba de decir (“lo que me estás diciendo es que..”). También puede utilizar un lenguaje no verbal para hacerle saber que lo está oyendo.
- Si es una niña o niño pequeño, puede sentarse o agacharse para quedar a su misma altura. Si es más grande o un adolescente, puede sentarse frente a él o de lado.
- Otra forma de hacerle saber a su hija o hijo que lo está escuchando es asentir con la cabeza o usar expresiones como “aha”, “si” o “te entiendo” para que sepa que usted está ahí.

Hágale saber que entiende porqué él se siente de determinada manera en una determinada situación (“entiendo por qué te sientes triste cuando te sucede eso…” o “yo en tu lugar me sentiría también así…”).

A veces el simple hecho de compartir espacios con su hija o hijo puede ayudar a que se den las conversaciones. Pueden ver películas juntos, o preparar la comida juntos. Esto facilita que usted le haga preguntas, y que puedan compartir más.

Ejemplos de frases asertivas para conversar con los hijo

Ejemplos para madres, padres y cuidadores

Situación	Respuesta Agresiva (en tono desafiante, muy alto e irrespetuoso)	Respuesta Asertiva (en tono firme, seguro y respetuoso)
Por estar jugando, su hija o hijo riega un jugo de mora sobre el mantel que usted acaba de poner.	"Ah! Qué pereza! Usted como siempre ensucia todo. Eso le pasa por no fijarse".	"Mira, por estar jugando regaste el jugo sobre el mantel nuevo. La próxima vez ten más cuidado o no juegues en la mesa".
Usted le dejó $5000 para que comprara un material que necesita llevar al colegio. Su hija o hijo se los gastó comprando unas láminas de un álbum que está de moda.	"Pues usted verá qué hace... yo no tengo más plata. Es que usted es un desconsiderado, yo me mato trabajando y usted gastándose la plata en bobadas".	Yo sé que a ti te gustan mucho esas láminas que compraste, pero no vas a poder llevar el material al colegio porque yo ya no tengo más plata. La próxima vez ten en cuenta eso, antes de gastarte el dinero en otras cosas".
Su hija o hijo llega a las 7:30 p.m. y usted sólo le había dado permiso para llegar a las 6:00 p.m.	"Estaba preocupado . ¿Por qué llegaste tarde? "De una vez le digo que ustedno se manda solo... Esta casa ladóndeestás. No es un hotel ¿qué pensó?".	qué llegaste tarde? Tú sabes que me afana saber, próxima vez avísame y no incumplas más los acuerdos que tenemos".
Hoy es el turno de su hijo de lavar la losa y en la noche aún no ha lavado la del almuerzo.	"¿Nada que lava la loza?Es que a usted todo toca que hoy te decírselo 20 veces ¿Es que entiende?".loza, dime dentro de cuánto	"Oye, recuerda toca lavar la no tiempo la vas a lavar".

¿Cómo enseñarle a mi hija o hijo a defenderse sin agredir?

Muchas personas piensan que hay sólo dos maneras de reaccionar ante una agresión: dejarse o responder con más agresión. Afortunadamente existe una alternativa, la asertividad.

La asertividad implica defender los derechos de manera clara, firme y segura sin agredir al otro.

Usted puede ayudarle a su hija o hijo para que aprenda a responder asertivamente. Por ejemplo, si a su hija o hijo lo llaman "bobo", puede decirle que conteste con voz firme y respetuosa con frases asertivas como: "No me gusta que me diga así" o "Me molesta cuando me llama así, por favor no lo haga".

En cualquier caso, evite regañarlo o recomendarle que reaccione de forma agresiva con frases como "no te dejes" "pégale más duro" o "la próxima vez dile: oiga más bobo será usted". Eso puede llevar a que sea agredido de manera aún más fuerte y por lo tanto lo pondrá en mayor riesgo.

También puede enseñarle a utilizar el lenguaje no verbal para ser más asertivo. Algunas ideas pueden ser:

- No gritar ni insultar. Hablar en un tono suave, pero firme.
- Pararse firme y derecho, manteniendo distancia de las personas para evitar agresiones.
- Mirar a las personas a los ojos y llamarlas por su nombre para mantener una conversación directa.
- Aunque puede ser difícil, tratar de mantener la calma y no mostrar rabia ni miedo.

Cuando la agresión ocurre a través del Internet, usted también puede enseñarle a responder asertivamente:

- Desarrollar comportamientos seguros al navegar o al estar conectados. Si piensa que un mensaje puede ser agresivo, no lo lea. Buscar a un adulto para que lo lea. Esto le quita el poder al mensaje y se lo devuelve al niño.
- Específicamente en el caso del ciberacoso, es importante guardar la evidencia de la agresión (ej. correos electrónicos, mensajes, etc.) pero no tenga acceso constante a estos mensajes, para no leerlos una y otra vez.
- No responder a los mensajes agresivos.
- Reportar y bloquear a las personas usando los mecanismos disponibles en las redes sociales.
- Cambiar las claves de los dispositivos electrónicos para evitar que otras personas tengan acceso a la información.

Ejemplos para niñas, niños y adolescentes

Situación	Respuesta Agresiva (en tono desafiante, muy alto e irrespetuoso)	Respuesta Asertiva (en tono firme, seguro y respetuoso)
A Salomón lo llama “Santontón” todos los días.	“Más tonta será su mamá”.	“No me gusta que me digas así”
A Julieta le inventan que “tienen piojos” y todos los del curso la rechazan por eso.	“Ustedes serán más piojosos tontos estúpidos”.	“Me da mucha rabia cuando me dicen eso, porque yo no tengo piojos”.
A Santiago le pegan cocotazos (golpes en la cabeza) mientras juegan fútbol en el colegio.	“Oigan brutos... no ven que me duele! No me peguen más o les meto un puño a la salida”.	“En serio, no me peguen que eso duele”.
A Mía le dicen que es una “marimacha” porque se la pasa solo con niños.	“¿Qué les pasa...? No me saquen la piedra... yo me la paso con el que se me dé la gana y punto”.	“Yo no soy ninguna marimacha, no me digan así. Además yo no voy a dejar a mis amigos”.
A Natalia le molesta que sus compañeros la llamen todos los días “nata de leche”.	“Ninguna nata de leche, si me siguen diciendo así los mando a cascar”.	“No me digan más así. A nadie le gusta que se burlen del nombre”.
Las amigas de Sarita le dicen repetidamente que ella es una boba porque sale con muchachos de su edad y no con mayores.	“De malas, yo no soy una fácil como ustedes que se meten con cualquiera, además me resbala todo lo que digan”.	“A mí no me gusta salir con gente mayor. De verdad no me molesten más”.
A Pacho le pegan e insultan todos los días en el colegio porque no juega fútbol sinoque hace gimnasia olímpica.	“Ábranse, yo hago lo que se me dé la gana”.	“No me moleste más. Yo puedo hacer el deporte que a mí me gusta”.

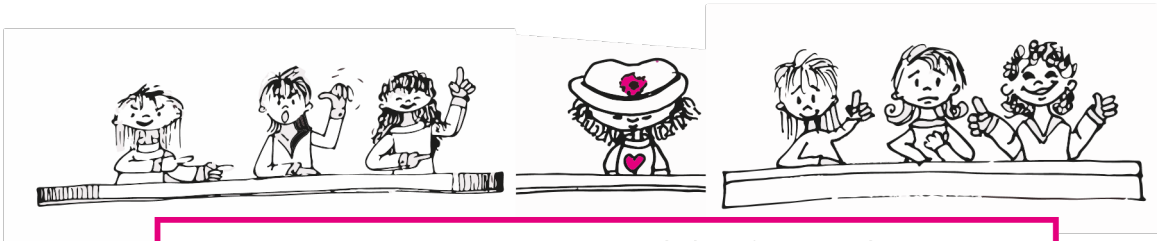
A Jeison lo llaman “enano” porque es más bajito que el resto de sus compañeros.	“Al menos no soy un tonto largo como ustedes”.	“Ya no es chistoso que me sigan diciendo así”.

¿Cómo enseñarle a mi hija o hijo a defender a otros asertivamente?

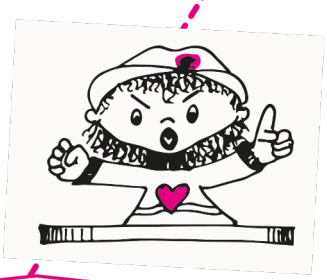
Ser asertivo también significa defender los derechos de los demás. Si su hija o hijo es testigo de situaciones de intimidación, usted puede enseñarle estrategias asertivas que le permitan frenar esas situaciones. Dígale que puede dirigirse al intimidador con frases como:

- “Eso no es chistoso, por favor no lo diga más”
- “No haga eso. Mire cómo se siente ""Ya déjelo tranquilo, que eso lo hace sentir ~~m~~al”.

Su hija o hijo también puede actuar dándole apoyo a la víctima, preguntándole si está bien, si quiere hablar o si necesita algo. Si argumenta que no se atreve a intervenir porque de pronto le “dan más duro”, muéstrele que hay mecanismos de denuncia como contarle a un profesor o describir la situación en una carta.

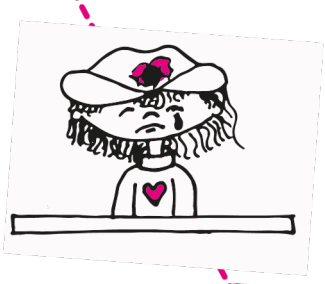


Simona quiere sentarse en una mesa de la cafetería a almorzar. Las niñas que están sentadas en la mesa le dicen: "Simona vete a la mesa de las perdedoras, aquí no te puedes sentar"



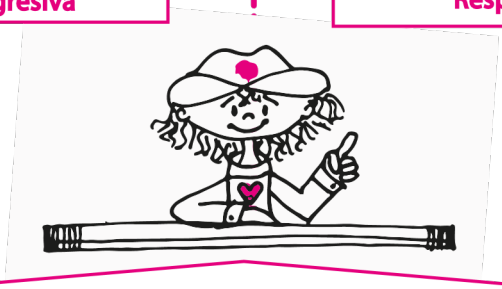
Ustedes son unas bobas y unas envidiosas, ¡a mí no me jodan!

Respuesta Agresiva



Mmmm... no me digan eso. Ya me voy.

Respuesta pasiva



No. Ni existe una mesa para de perdedoras, ni yo lo soy. Dejen de decir eso por favor. Aquí nos podemos sentar en la mesa que queramos.

Respuesta Asertiva

¿Qué puedo hacer para que mi hija o hijo se preocupe por los demás?

Es importante que usted desarrolle en su hija o hijo **la capacidad de sentir, entender y preocuparse por lo que sientan los demás,** es decir que lo ayude a desarrollar su empatía. Así evitará que intimide o que contribuya a la intimidación quedándose de brazos cruzados.

Hay varias estrategias para ayudar a desarrollar solidaridad en su hija o hijo:

- Pregúntele cómo cree que se sienten las víctimas en una situación de intimidación y también, cómo se sentiría si fuera una víctima. Hágale caer en cuenta de que su comportamiento puede ayudar a mantener o aumentar la situación, por ejemplo, con preguntas como "¿qué crees que pasa si tú te ríes cuando se la montan a…?"
- Con los pequeños, puede leer cuentos o aprovechar situaciones reales para preguntarles por las emociones de quienes son maltratados. Por ejemplo, ante situaciones de agresión, usted puede preguntarle: "¿Cómo crees que se siente esta persona cuando los demás se burlan de él?"
- Si su hija o hijo lastima a otra persona, sin regañarlo, pídale que piense en cómo se siente la otra persona.
- Con frecuencia niñas, niños y adolescentes tratan mal a otros, especialmente a quienes consideran diferentes. Es fundamental poder conversar con ellos acerca de su relación con aquellos a quienes, por su origen cultural y geográfico, por sus intereses, por su apariencia física o por cualquier otra razón pueda considerar diferentes. En esos casos, es fundamental desarrollar empatía.
- Si su hija o hijo usa mucho el Internet, juntos hablen sobre cómo se tratan al comunicarse virtualmente. Pregúntele si algunos son víctimas de ataques con mensajes ofensivos o comentarios hirientes, y cómo cree que se sienten. Puede hacerle preguntas

como “¿Cómo te sentirías tú si alguien pone en Internet un comentario hiriente sobre ti?”.

¿Si mi hija o hijo lastimó a alguien, cómo puedo ayudarle a reparar la relación?

Una de las consecuencias más negativas de la intimidación es que daña las relaciones entre los niños. Sin embargo, también pueden ser una oportunidad para aprender que podemos arreglar las cosas cuando hemos cometido errores. Si su hija o hijo lastimó o agredió a otra persona es importante ayudarle a darse cuenta de los errores y a proponer maneras para reparar las relaciones que se rompieron.

En algunos casos, puede ser más difícil reparar las situaciones que en otros.

Si después de evaluar la situación con detenimiento, su hija o hijo quiere reparar el daño que causó la situación de intimidación usted puede:

- Ayudarlo a escribir una carta en la que se disculpe con las personas a las que lastimó. Esto puede reparar la relación y al mismo tiempo servir como una oportunidad de aprendizaje para su hija o hijo.
- SÓLO en los casos en que sea posible, sugerirles que se disculpe personalmente y se asegure de hacer algo que pueda hacer sentir mejor a las personas que lastimó. Esto debe ocurrir en un ambiente donde se sientan seguros y no juzgados.
- En los casos en los que hubo daño o pérdida de objetos, puede motivarse a los intimidadores a que reparen o compensen los objetos que fueron dañados en la intimidación.

ATENCIÓN:

En este caso hay que tener mucho cuidado pues no todas las víctimas de intimidación están dispuestas o listas para hacer este tipo de cosas. En caso de que ellos no quieran participar, se recomienda no llevar a cabo este tipo de actividades.

¿Cómo promover que mi hija o hijo tenga amigos?

Tener amigos es uno de los principales factores protectores ante la intimidación. Usted puede ayudar a su hija o hijo a establecer relaciones de amistad:

- Invitando a otras niñas o niños (del colegio, del barrio, los primos o hijos de sus amigos) a su casa para que interactúen y compartan diferentes actividades, por ejemplo jugar en el parque o ver películas.
- Inscribiéndolo en clases de música, deporte, danza, teatro, etc. donde pueda interactuar con personas de su edad. Es importante que su hija o hijo esté de acuerdo y le guste la actividad. Así podrá interactuar con algunos que tienen intereses similares. Además, esto le ayuda a establecer amistades en espacios alternos, lo cual es un alivio cuando le cuesta trabajo tener amigos en el colegio.
- Contándole cómo hizo usted amigos cuando estaba pequeño, de qué cosas hablaba, cómo eran sus gestos corporales al interactuar con otros (por ejemplo: mirar a los ojos), qué actividades hacía con ellos o simplemente cómo se acercaba para empezar el contacto.
- Usted también puede contribuir a prevenir la exclusión social apoyándolos para que integren e incluyan en sus grupos a quienes comúnmente están aislados. Para esto, es recomendable que usted empiece por sensibilizar a su hija o hijo sobre las consecuencias de excluir a otros. Haga preguntas como "¿cómo te sentirías tú si nadie quisiera estar contigo en los recreos?". Así ellos pueden empezar a idear estrategias para integrar a otros, por ejemplo invitándolos a jugar o iniciando conversaciones con ellos.

Para promover que su hija o hijo adolescente tenga amigos usted puede ayudar así:

- Permitiendo y promoviendo que los amigos de su hija o hijo vayan a su casa. Siendo amable cuando los amigos llamen o visiten.
- Llevándolo a los sitios de encuentro, obviamente si su hija o hijo se lo permite pues a veces esto los puede hacer ver ante sus amigos como "niños chiquitos".
- Sugiriéndole actividades que puede realizar para interactuar con personas de su edad (por ejemplo, ir a un concierto de su música favorita).

Tenga en cuenta que si usted emite juicios negativos sobre los amigos de sus hijas o hijos, puede terminar alejándolo y haciendo que no le cuente más. Por ejemplo, frases como "a mí no me gusta esa muchachita que viene a visitarte" pueden cerrar una puerta de comunicación que es difícil de volver a abrir.

Frases para alejar a su hija o hijo ... (con un tono de “regaño” o irónico que suena a que lo está juzgando)	Frases para acercar a su hija o hijo ... (Con un tono más bien cálido y siempre con actitud de escucharlo más que de juzgarlo)
“Mire a ver si consigue amigos, que usted se la pasa todo aburrido en la casa, metido en su cuarto”.	“Cuando quieras hacer una reunión de amigos avísame y yo te ayudo con todo”. “He oído que tu amigo anda en malos pasos,
“Usted como que no quiere invitar sino a sus amiguitos los peleones a la fiesta claro, pero al resto de niños no”.	“Tú sabes que tus amigos son bienvenidos… pero antes de creer cualquier cosa quiero preguntarte lo que tú piensas”.
“Cuando vaya a traer a todos esos muchachitos olvídese de que yo los voy a atender... ni que fueran mis hijos”.	¿Puedes atenderlos tú? Es que yo tengo mucho por hacer” .
“Usted como siempre tan odiosa... por eso no tiene amigos. Siempre tan seria con la hija de la vecina, mire a ver si un día de estos la invita a la casa”.	“La hija de la vecina se ve que es buena gente ¿Te gustaría invitarla a la casa un día de estos?”.

En cambio, frases como “¿cómo te sientes cuando estás con tu amigo ?” permiten acercarse para explorar con ellos sus relaciones sin que los hijos se sientan juzgados.

¿Qué puedo hacer si mi hija o hijo no me permite participar en sus cosas?

Algunas hijas e hijos, especialmente en la adolescencia, prefieren que madres, padres y cuidadores se mantengan distanciados de su vida social. Por ejemplo, es común encontrarse con la frase “mami, déjame… yo veré qué hago”. Esta actitud es típica de los preadolescentes y adolescentes -no sólo del suyo-; y no significa que usted tenga que quedarse de brazos cruzados. Cuando se enfrente a estas situaciones lo importante es que mantenga la calma y le haga saber a su hija o hijo que usted está ahí, disponible si necesita que le ayude en algo.

No lo tome como algo personal, muchas veces ese silencio se debe a cambios normales en el desarrollo: una mayor necesidad de privacidad, una mayor cercanía con los amigos, miedo a la desaprobación. Aproveche las ocasiones en las que su hija o hijo le habla, para promover las conversaciones. Muchas veces dejan de hablar porque los padres se apresuran a hacerlo y hacen juicios sobre lo que les están contando. Escuche con calma e interés y promueva la conversación haciendo preguntas como:

- ¿Puedes contarme un poco más sobre eso?
- Si te entiendo bien, ¿lo que estás diciendo es _____?
- Hay algo más que quieras contarme?

Recuerde que estos procesos toman tiempo y que puede que su hija o hijo se demore en empezar a tener confianza y a hablar más abiertamente. Lo importante es que usted no se desanime, que recuerde que todo es un proceso y que hay que seguir intentándolo.

¿Cómo manejar la rabia?

A veces la intimidación se inicia cuando alguien no sabe manejar bien su rabia. Usted puede ayudarle a su hija o hijo a aprender a manejarla. Puede decirle que es natural sentir rabia frente a determinadas situaciones, que es necesario buscar el momento adecuado para expresarla, y que hay momentos en que es indispensable controlarnos para no empeorar la situación. Entre los dos pueden pensar en mecanismos saludables para controlar y expresar la rabia. Es importante aprovechar momentos de calma para explorar diferentes opciones, ya que así podrán pensar mejor. Algunas

sugerencias sobre cómo reaccionar frente a la rabia de su hija o hijo son:

- Siempre valide lo que está sintiendo. Puede usar frases como: “entiendo que sientas rabia, pero juntos podemos buscar otras maneras de expresarla”. “¿Podrías tratar de poner en palabras eso que estás sintiendo en este momento para que me cuentes qué es?”. A veces, incluso para los adultos, es difícil saber qué es lo que se siente o por qué. Puede decirle a su hijo que está bien no saber, y que pueden esperar un rato para volver a hablar del tema. Si es una niña o niño pequeño puede tratar de ayudarlo a describir con sus emociones dándole palabras y preguntándole si éstas se acercan a lo que siente.
- Evite decir frases como “¿por qué te enojas?” o “eso es una bobada, no te enojes”. Ese tipo de frases invalidan lo que su hija o hijo está sintiendo.
- Si usted se da cuenta de que la rabia que siente su hija o hijo hace que lastime a otras personas, es importante que tengan una conversación amable y firme en la que usted le haga saber que entiende lo que siente, pero que es inaceptable que lastime a otras personas. Trate de pensar con su hija o hijo en algunas alternativas que le permitan manejar la rabia.
- Evite responder a la rabia con más rabia. Esto puede crear una reacción contrataría a la que usted quiere, o sea que su hija o hijo aprenda a identificar sus emociones y a expresarlas de manera asertiva

Algunas técnicas para el manejo de la rabia:

Para niñas y niños…

Tuga la tortuga es una estrategia que sirve para manejar la rabia en momentos difíciles. Consiste en imaginarse que uno se mete en su caparazón de tortuga (de hecho, niñas y niños juntan sus brazos por encima de su cabeza) y solo sale de su caparazón cuando se le pasa la rabia.

Para Adolescentes…

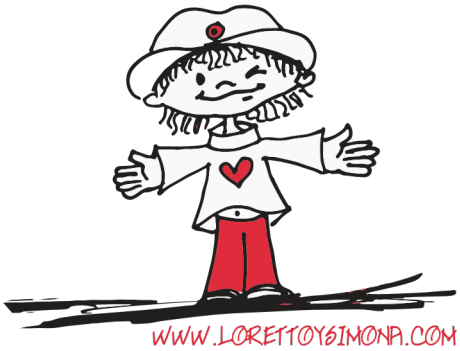
Es recomendable que le pida a su hija o hijo que se imagine muchas alternativas para controlar su rabia. Dígale que por ejemplo intente dar muchas ideas y haga una lista sobre lo que podría hacer cuando sienta rabia. Luego evalúe cuál o cuál/es puede(n) funcionar para su hija o hijo (que no sean conductas agresivas como por ejemplo “Gritar a quien me hizo enojar”)…

Invítelo a que le ponga nombres divertidos a la idea o la asocie a algún símbolo concreto. Por ejemplo, si la estrategia es respirar profundamente varias veces, pueden llamarla “Respibomba”. Esto permite que sea más fácil recordar la estrategia en un momento de intensa rabia…. Usted puede

decirle a su hija o hijo “acuérdate de la Respibomba”…

Algunas ideas son:

- Distraerse pensando en lo que hará el próximo fin de semana
- Alejarse y escuchar su música favorita, mientras le pasa la rabia
- Meditar
- Salir a caminar o a correr para distraerse
- Pensar en alguien a quien quiera mucho Imaginar que la rabia disminuye, por ejemplo, como si un hielo se derritiera –Tomar aire y retenerlo por un tiempo, luego soltarlo
- Repetir mentalmente alguna frase que le ayude a calmarse; por ejemplo, decirse a sí mismo “supéralo” o “me voy a tranquilizar”



MANEJO

Las nuevas herramientas

Desde marzo de 2013 Colombia cuenta con la Ley 1620 que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar. Entre otras cosas, esta Ley busca crear mecanismos y herramientas de prevención, protección, detección, atención y denuncia de conductas que puedan afectar la convivencia en las instituciones educativas. En la sección ¿Qué dice la Ley? usted encontrará información detallada sobre la forma como funciona la Ley, las diferentes rutas de atención que existen para los casos de intimidación escolar, y las herramientas con las que usted cuenta si su hijo sufre de intimidación escolar.

Esta Ley lo hace responsable de actuar ante los casos de intimidación escolar en los que su hija o hijo pueda estar involucrado y le da herramientas para que, junto con el colegio, puedan prevenir y manejar estas situaciones.

Es muy importante tener en cuenta que desde la reglamentación de esta Ley en nuestro país, todo el manejo de los casos de intimidación y acoso se debe hacer utilizando las herramientas creadas por ella. Sin embargo, usted puede utilizar con su hija o hijo en casa, algunas de las herramientas que encontrará a continuación.

¿Qué puedo hacer si me entero de que mi hija o hijo es víctima de intimidación, pero no me ha dicho nada?

Su hija o hijo puede aprender a manejar situaciones de intimidación escolar asertivamente y usted puede apoyarlo en el proceso de acabar con estas situaciones.

Si usted ha identificado en su hijo algunas características o comportamientos típicos de un estudiante que está siendo intimidado o si alguien más se lo ha contado (un profesor, un amigo, etc.), tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No lo regañe, recuerde que está pasando por un momento difícil y no le ayudará que usted le haga pasar un mal rato.
- No se sienta culpable si su hija o hijo no se lo ha contado; es posible que haya decidido mantener silencio por miedo a las represalias que pueda tomar quien lo intimida si se entera de que su hija o hijo ha divulgado la situación.
- Busque momentos de confianza en los que su hija o hijo se sienta lo suficientemente seguro para hablar sobre la situación. Inicie la conversación con su hija o hijo

hablando de los aspectos típicos de la intimidación. Le puede contar, por ejemplo, que algunas personas grandes o fuertes suelen molestar a una menos fuerte o más pequeña De esta manera, su hija o hijo podrá identificar si está o no involucrado en un episodio similar.

- Si es posible, cuéntele una situación en la que usted o una persona cercana haya sido víctima de intimidación escolar, para que su hija o hijo pueda ver que no es la única persona que ha vivido este tipo de experiencias.
- Reconozca como válidos y comprensibles los sentimientos de miedo o ansiedad que él puede tener y dígale que para poder ayudarle a poner fin a esta situación, usted necesita conocer qué es lo que está pasando. Puede decirle frases como: “entiendo que esto te asusta o te hace sentir mal, pero para poder ayudarte necesito saber qué es lo que está pasando”.

Su hija o hijo puede no sentirse listo para compartir su experiencia. Si éste es el caso, hágale saber que usted está preocupado por esa situación y que en el momento en que decida hablar al respecto, estará dispuesto a escucharlo En todo caso continúe haciendo seguimiento constante a la situación, sin presionarlo.

¿Qué puedo hacer si mi hija o hijo me cuenta que es víctima de intimidación?

Mantenga la calma. No lo regañe. Su primera reacción es la señal que le permitirá a su hija o hijo establecer si puede sentirse cómodo o no, compartiendo estas situaciones con usted, por lo que es importante que lo haga sentir seguro, valorado y con la confianza en que podrá mantener el control de la situación. Permita que su hija o hijo se desahogue y exprese todo lo que desee acerca de la situación.

Óigalo con atención y hágale muchas preguntas de una manera amable y cercana. Demuéstrele que lo está escuchando y que lo que le cuenta es muy importante para usted.

Averigüe si la situación por la que pasa es realmente de intimidación o si, por el contrario, es una situación aislada de agresión entre amigos, ya que el manejo que se le debe dar a ambas situaciones es diferente.

Hágale preguntas y reflexionen juntos acerca de lo que haya hecho para intentar frenar la intimidación y si eso ha funcionado o no, si alguien le ha ayudado o le puede ayudar, etc.

Para reforzar la autoestima de su hija o hijo, valore sus acciones positivas, como puede ser, por ejemplo, que haya buscado estar al lado de sus amigos para alejarse de quien lo intimida.

Evite hacerlo sentir culpable por la situación con frases como “es que tú siempre te la dejas montar”. Recuerde que esta es una situación difícil para su hija o hijo y una reacción de este estilo puede empeorarla aún más.

No le aconseje responder con agresión. Recuerde que esto empeorará el problema.

Recuérdele que juntos pueden encontrar alternativas para solucionar el problema, que no se trata de que usted le resuelva el problema, ni que él lo resuelva solo. Se trata de que como familia construyan soluciones que les permitan sentirse mejor y aprender de esta situación.

No olvide que usted es el mejor ejemplo para su hija o hijo; si le muestra cómo ser asertivo en las situaciones propias de la familia, muy seguramente l podrá ver con mayor claridad las diferentes alternativas que tiene para enfrentar este tipo de situaciones. Si usted es asertivo, le estará enseñando a ser asertivo.

¿Cómo puedo ayudar a mi hija o hijo si es víctima de intimidación?

Empiece a crear con su hija o hijo estrategias para frenar la intimidación. Inicie preguntando lo que ha pensado que deberían hacer. Sugiérale formas asertivas de reaccionar y estrategias para manejar la ira que le puede producir la situación.

Piense, con su hija o hijo, en actividades para fortalecer sus amistades o para crearlas si no las tiene.

De acuerdo con el tipo de situación en la que se encuentre su hija o hijo (Tipo I, Tipo II o Tipo III, ver sección que dice la Ley), utilice las rutas de atención del Sistema Nacional de Convivencia. La infografía que encuentra a continuación describe de una manera clara y sencilla los pasos que se deben seguir en cada uno de los casos.

Es muy importante que usted hable con los profesores y directivas de la institución educativa para que trabaje con ellos de forma coordinada. Averigüe cómo está funcionando el comité de convivencia del colegio y pida que lo mantengan informado de lo que se está haciendo para controlar la situación. Una labor coordinada con el colegio facilitará el tratamiento que se le dé a la situación.

Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar

- Comité Nacional
- Comités Municipales, Distritales y Departamentales
- Comité Escolar de Convivencia

Establecimiento Educativo
Comité Escolar de Convivencia

Promoción
Fomentar el mejoramiento de la convivencia y el clima escolar con el fin de generar un entorno favorable para el ejercicio real y efectivo de los Derechos Humanos, sexuales y reproductivos.

Prevención
Intervenir oportunamente en los comportamientos que podrían afectar la realización efectiva de los derechos humanos, sexuales y reproductivos en el contexto escolar.

Atención
Asistir oportunamente a los miembros de la comunidad educativa frente a las situaciones que afectan la Convivencia Escolar y el ejercicio de los Derechos Humanos, sexuales y reproductivos.

Seguimiento
Seguimiento y evaluación de las estrategias y acciones de promoción, prevención y atención desarrolladas por los actores e instancias del Sistema Nacional de Convivencia Escolar.

Manual de Convivencia

1. Pautas y acuerdo de convivencia de toda la comunidad educativa.
2. Medidas pedagógicas y alternativas de solución frente a las situaciones que afectan la Convivencia Escolar.
3. Consecuencias aplicables a los involucrados en las situaciones que afectan la Convivencia Escolar.
4. Directorio actualizado de otras entidades.

Sistema Nacional de convivencia escolar

PROTOCOLOS

SITUACIONES QUE AFECTAN LA CONVIVENCIA ESCOLAR Y EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS, SEXUALES Y REPRODUCTIVOS.

TIPO 1
conflictos manejados inadecuadamente y situaciones esporádicas que inciden negativamente en el clima escolar. No generan daños al cuerpo o a la salud física o mental.

TIPO 2
Situaciones de agresión escolar, acoso escolar (bullying) y ciberacoso (Ciberbullying), que no revistan las características de la comisión de un delito y que cumplan con cualquiera de las siguientes características:

a. Que se presenten de manera **repetida o sistemática.**

b. Que causen daños al cuerpo o a la salud física o mental **sin generar incapacidad alguna** para cualquiera de los involucrados.

TIPO 3
Situaciones que sean constitutivas de presuntos delitos contra la libertad, integridad y formación sexual.

TIPO I
1. Mediar de manera pedagógica con las personas involucradas
2. Fijar formas de solución de manera imparcial, equitativa y justa y acciones para la reparación de los daños causados, el restablecimiento de los derechos y la reconciliación.
3. Establecer compromisos y hacer seguimiento.

TIPO II
1. Brindar atención inmediata en salud física y mental de los afectados.
2. Remitir la situación a las autoridades administrativas cuando se requieran medidas de restablecimiento de derechos.
3. Adoptar medidas de protección para los involucrados para evitar posibles acciones en su contra.
4. Informar de manera inmediata a los padres, madres o acudientes.
5. Generar espacios para exponer y precisar lo acontecido.
6. Determinar acciones restaurativas para la reparación de los daños causados, el restablecimiento de los derechos y la reconciliación.
7. El Comité Escolar de Convivencia realizará el análisis del caso y seguimiento de las soluciones.

TIPO III
1. Brindar atención inmediata en salud física y mental de los afectados.
2. Informar de manera inmediata a los padres, madres o acudientes.
3. Informar de la situación a la Policía Nacional (Policía de Infancia y Adolescencia).
4. Citar a los integrantes del Comité Escolar de Convivencia y ponerlos en conocimiento del caso.
5. Adoptar las medidas propias para proteger a la víctima, a quien se le atribuye la agresión y a las personas que hayan informado o hagan parte de la situación presentada.
6. Realizar el reporte en el Sistema de Información Unificado de Convivencia Escolar.
7. Realizar seguimiento por parte del Comité Escolar de Convivencia, de la autoridad que asuma el conocimiento y del comité municipal, distrital o departamental de convivencia escolar que ejerza jurisdicción sobre el establecimiento educativo.

PROTOCOLOS OTRAS ENTIDADES
1. La Policía Nacional deberá informar a las autoridades administrativas competentes.
2. Adelantar la actuación e imponer de inmediato las medidas de verificación, prevención o de restablecimiento de derechos de las partes involucradas.
3. Realizar el reporte en el Sistema de Información Unificado de Convivencia Escolar.
4. Realizar el seguimiento a la situación puesta bajo su conocimiento hasta que se logre el restablecimiento de los derechos de los involucrados.

MinEducación
Ministerio de Educación Nacional

PROSPERIDAD PARA TODOS

Recuerde que las situaciones de intimidación (tipo II) no se solucionan castigando o sacando del colegio al agresor. Es necesaria una acción firme encaminada a resolver el problema y a proteger a su hijo, promoviendo el aprendizaje que todos los estudiantes necesitan.

Teniendo en cuenta la necesidad de implementar la Ley 1620, todos los colegios se están preparando para manejar este tipo de situaciones.

¿Cómo puedo ayudar a mi hija o hijo si es víctima de ciberacoso?

Para empezar, es importante que usted sepa con quiénes chatean sus hijas o hijos, qué páginas visitan, si tienen una página personal, qué clase de conversaciones tienen, si publican fotos de sí mismos o no, o si participan de algún tipo de foro o blog. Esta información le permitirá brindarle una mejor ayuda a su hija o hijo. Recuerde que en estas situaciones, la confianza que su hijo tenga en usted es clave.

Teniendo en cuenta la aparente distancia que brinda el Internet, su hija o hijo puede estar tentado a responder de manera agresiva a quien lo intimida. No permita que esto suceda: al igual que en la intimidación en el colegio, responder agresivamente puede llevar a que la situación empeore.

Al igual que en los casos de intimidación en el colegio, es importante que usted no regañe a su hija o hijo por la situación, antes de haber hablado sobre el tema. Un ejemplo de esto es castigarlo al encontrar un mensaje agresivo en su correo, sin averiguar si fue su hija o hijo quién inició la agresión o si estaba respondiendo, aunque de manera errada. Los mensajes pueden ayudarle a identificar al intimidador, así que pídale que no los borre y guárdelos en una carpeta especial.

Si puede, evite que su hija o hijo lea estos mensajes o que tenga acceso a ellos; puede decirle que lo llame cuando vea un mensaje sospechoso y usted lo leerá y lo archivará, evitando en su hija o hijo el dolor de leerlo.

Los servicios de correo electrónico y los de mensajería instantánea proveen la opción de elegir quién puede enviarle mensajes a su hija o hijo. Si han identificado el nombre de usuario del intimidador, bloquéelo (o pídale a su hijo que lo bloquee) para impedirle que siga enviándole mensajes.

Si la situación continúa, invite a su hija o hijo a que cambie su cuenta de correo y sólo la comparta con personas de su confianza.
En la Ley 1620 el ciberacoso está considerado como una situación Tipo II; es decir, una situación de intimidación escolar. En ese sentido, es importante que usted informe al colegio acerca de la situación para que se pueda poner en marcha la ruta

de atención correspondiente en este caso. Hable con su hija o hijo y con sus profesores para saber si estos incidentes están relacionados con algún problema de intimidación física o verbal en el colegio. Si es así, trabaje de manera conjunta con ellos para frenar la intimidación.

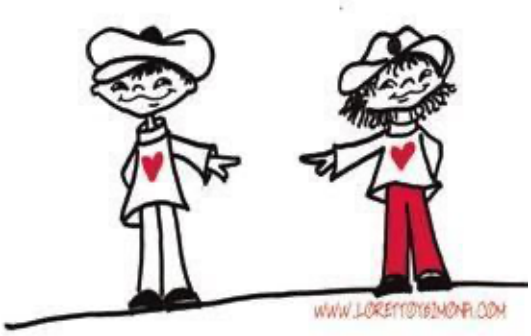
¿Qué puedo hacer si sé que mi hija o hijo es víctima de intimidación y no quiere que yo intervenga?

Es vital que su hija o hijo sienta que tiene poder de decisión frente a lo que va a suceder después de que le ha confiado la situación, así que es importante que usted no inicie ninguna acción si su hija o hijo no está de acuerdo.

Hable e indague acerca de las razones que lo llevan a no querer que usted intervenga. Tras conocer sus temores, intente generar estrategias de intervención que no tengan las consecuencias a las que teme: por ejemplo, si su hija o hijo no desea que usted intervenga porque tiene miedo a que en el salón lo llamen“sapo”, propongan juntos estrategias de denuncia que puedan ser anónimas.

Enfatice en que la intimidación no es aceptable y que se debe hacer algo para frenarla. Igualmente, asegúrele que sin importar la estrategia que decidan poner en práctica, puede contar con usted siempre que lo necesite.

Diga a su hija o hijo que es necesario detener la situación porque lo mismo puede estar pasándoles a otros estudiantes.
Una forma de ayudar para que esto no continúe ocurriéndole a nadie es hacer algo para detener la situación que está viviendo. Tras elegir una estrategia para frenar la intimidación, haga seguimiento a lo que sucede y mantenga conversaciones constantes con su hija o hijo para saber qué tan efectiva está resultando la estrategia.



¿Qué puedo hacer si ya informé en el colegio que mi hija o hijo está siendo intimidado y parece que no están haciendo nada?

La Ley 1620 de 2013 establece una ruta integral de atención para la convivencia escolar. Dicha ruta define las instancias y los protocolos que deben seguir cada una de ellos en los casos de intimidación escolar. Si

usted piensa que dicha ruta no se está cumpliendo, hay varias alternativas:

- Cerciórese de que es cierto que el colegio no está haciendo nada. Hable con los docentes y con las directivas para saber si se están llevando a cabo los procedimientos de la Ley. Espere un tiempo prudencial para ver los efectos de las acciones tomadas.
- Si sigue sintiendo que el colegio, y específicamente su Comité de Convivencia, no está llevando a cabo las acciones requeridas, puede acudir al Comité Municipal, Distrital o Departamental de su región para que sea atendida su solicitud.
- Sí definitivamente, después de activar las rutas de atención y los protocolos, usted siente que no es posible resolver el tema de la intimidación, podría empezar a pensar, junto con su hija o hijo, en la posibilidad de un cambio de colegio. Aunque es muy importante que el colegio y su Comité de Convivencia tomen acciones frente a la situación, la seguridad y el bienestar físico y mental están primero.
- En caso de que decida cambiar a su hija o hijo de colegio, es importante que usted ponga en práctica algunas de las estrategias sugeridas en las secciones anteriores para prevenir que la situación se repita en el nuevo colegio.
- No es recomendable hablar directamente con los padres de quien intimida, pues al enterarse de la participación de su hijo en este tipo de situaciones inicialmente puede generar incredulidad y posteriormente rabia, lo que puede convertirse en un conflicto entre padres acerca de quién está diciendo la verdad..

¿Dónde notificar situaciones de intimidación escolar o ciberacoso?

Otra manera de hacer frente a los casos de intimidación escolar y ciberacoso es denunciarlos a través de la página web www.teprotejo.org.

Te Protejo es una iniciativa del Ministerio TIC, el ICBF, el Foro de Generaciones Interactivas de España, Fundación Telefónica y Red PaPaz en convenio con Policía Nacional que opera desde mayo de 2012.

Te Protejo es un canal de denuncias en Colombia para dar aviso de manera virtual, respecto de situaciones que vulneren la seguridad y los derechos de los niños, y adolescentes.

A través de Te Protejo se pueden denunciar acciones ilegales como el abuso sexual y la pornografía, casos de intimidación escolar y ciberacoso. Al recibir la información, los analistas se encargan de revisar, canalizar la

denuncia a la autoridad competente y hacer seguimiento hasta su resolución. Para hacer el reporte basta con ingresar a ***www.teprotejo.org*** o descargar de manera gratuita el aplicativo para celulares inteligentes desde su tienda de aplicaciones. Esta es otra línea alternativa para el manejo de los casos de intimidación escolar.

¿Qué puedo hacer si mi hija o hijo intimida a otros?

Si usted se enteró de que su hija o hijo intimida a otros:

- Aunque puede ser una situación emocionalmente difícil, es importante que usted mantenga la calma. Sepa que su hijo no es malo, pero está haciendo algo que maltrata a otros y por lo tanto es importante que se dé cuenta de esto y que esta situación termine. Dicho de otra forma, esto de ninguna manera quiere decir que su hija o hijo es una persona mala; solo quiere decir que está teniendo comportamientos que son inadecuados, pero que éstos pueden cambiarse.
- Escuche atentamente lo que el colegio tiene que decir frente a la conducta de su hija o hijo y luego contraste esta versión con la de él sin recriminarlo o culpabilizarlo.
- Nada justifica la agresión, pero conocer qué es lo que su hija o hijo está pensando sobre la situación, y cómo la justifica, le brindará más herramientas para manejarla adecuadamente. Inicie preguntándole si sabe algo de la situación del estudiante intimidado y pídale que le cuente qué es lo que sucede con esta persona.
- Busque desarrollar empatía entre su hija o hijo y la víctima; pregúntele si se ha dado cuenta o si se imagina cómo se siente la víctima en esa situación o cómo se sentiría él mismo estuviera en su posición.
- Si su hija o hijo comenta que la víctima se merece la intimidación (con comentarios como “es que él es un bobo” o “ella empezó”), haga énfasis en las consecuencias que puede tener en la víctima una conducta de este tipo y explíquele que debido a esto, la intimidación no es una conducta aceptable.
- Genere en casa un ambiente que refuerce la idea de que la intimidación (y cualquier tipo de agresión o maltrato) es inaceptable en cualquier situación.
- Analice si en el entorno que rodea a su hija o hijo se dan acciones que le puedan hacer creer que la agresión es una conducta aceptable (por ejemplo, si ha sido víctima de una agresión ¿se le dice que se defienda agresivamente, que no se deje?) y

haga lo posible por generar cambios en ese entorno.

- Tras oír su recuento de la situación, pida a su hija o hijo que piense en algunas acciones que pueda realizar para contribuir a que la intimidación se detenga. Este tipo de acciones deben ser claras y concretas. Un ejemplo de una acción clara es “no inventaré más rumores contra ese niño”. Evite los compromisos irreales o abstractos, como “respetaré más a mi compañero ”
- Como mínimo, invite a su hija o hijo a que deje de intimidar y mantenga una convivencia pacífica con la víctima. Es decir, no es necesario que sean amigos, pero sí que cese la agresión.
- Pregúntele a su hija o hijo si es él quien usualmente inicia la intimidación, o si termina apoyando lo que otros inician. Si son otros, analice con ella o él cómo hacer para no dejarse llevar por la presión del grupo. Piensen en formas asertivas para pedirles a los de su grupo que paren la intimidación, como “oigan, lo están haciendo sentir mal, ya dejémoslo tranquilo ”.
- En la medida de lo posible sugiera acciones en las que su hija hijo repare el daño hecho; por ejemplo, que le ofrezca disculpas a la víctima y la incluya en otro tipo de actividades.
- A veces la intimidación está relacionada con falta de supervisión por parte de madres, padres y cuidadores. Si éste es el caso, es importante que usted busque conocer mejor las actividades de su hija o hijo, por ejemplo, saber quiénes son sus amigos/as, qué hace en el tiempo libre, etc. Si su hija o hijo está de acuerdo, facilite en su hogar espacios de reunión; de esa manera podrá conocer a sus amigos.
- Comuníquese con el colegio y busque trabajar conjuntamente con ellos, planeando estrategias para frenar la intimidación, tanto desde la casa como desde la institución educativa.

¿Por qué puede ser un intimidador mi hija o hijo?

Muchos psicólogos han propuesto que todo comportamiento inadecuado es la solución que encuentra el individuo para sentir que pertenece y para sentirse importante. Por lo tanto, el uso de la agresión o la intimidación escolar puede ser el resultado de una búsqueda inadecuada de pertenencia de estas niñas y niños.

Usted como padre puede invitar a su hija o hijo a que sienta que pertenece y que es importante proporcionándole un contexto en donde se sienta reconocido, que tienen

poder de participación, que es tratado de manera justa y que está capacitado para afrontar la vida.

Algunas acciones que usted puede hacer para promover el sentido de pertenencia y significado en la familia son:

- Apreciar y reconocer la colaboración de sus hijos en casa.
- Reconocer los avances y progresos que logran en sus tareas.
- Incluirlos dentro de las actividades que se llevan a cabo en familia.
- Tener tiempos especiales con ellos.
- Darles opciones limitadas.
- Darle a cada uno lo que necesita. Respetar sus etapas de desarrollo y sus intereses.
- Brindar oportunidades en casa para que se sientan útiles.
- Confiar en sus capacidades y dejarlos explorar.
- Reconocer y aprender de los errores. Enfocarse en soluciones cuando tenemos retos y conflictos en casa.
- Crear momentos para compartir en familia.
- Escucharlos cuando estén dispuestos a compartir con nosotros sus experiencias.

Recuerde que su hija o hijo necesita aprender a enfocarse en soluciones cuando se encuentren ante una dificultad o reto como es la intimidación escolar. Cuando se enfrente a esta situación pregúntele qué ideas tiene para solucionarlo y juntos reflexionen sobre las diferentes alternativas que encuentren. Poco a poco irá aprendiendo a usar las soluciones como una herramienta de aprendizaje y crecimiento.

Si quiere conocer más sobre disciplina positiva y estrategias de crianza para los niños, puede visitar los siguientes sitios web:

http://www.crianzapositiva.org/
http://www.disciplinaconamor.com/
http://www.positivediscipline.com/
https://crianzaamorosa.redpapaz.org/

¿Qué puedo hacer si mi hija o hijo me cuenta que es testigo de intimidación?

Valore la confianza que ha tenido en usted y el interés que muestra por el bienestar de sus compañeros y asegúrele que usted hará lo posible por ayudarle a manejar esa situación. Puede decirle frases como: “me gusta mucho que te preocupes tanto por tu compañero como para contarme qué es lo que le está pasando”.

Converse con su hija o hijo acerca de las consecuencias negativas que puede tener la

intimidación escolar y resalte que este tipo de conductas no tiene ninguna justificación. Analicen juntos qué sucede cuando se queda mirando la situación, cuando se ríe o cuando la alienta o “hace barra” y analicen juntos qué tipo de acciones pueden reemplazarlas para contribuir a que la intimidación pare.

Si su hija o hijo está de acuerdo, informe al colegio acerca de la situación para que se tomen acciones al respecto. Si inicialmente no está de acuerdo, intente averiguar cuáles son sus razones para no informar. Piensen juntos en la responsabilidad de actuar a favor de quien está sufriendo la intimidación. Intente llevar a que su hija o hijo reconozca el dolor que puede sentir la víctima en esa situación.

Motive a su hija o hijo para que plantee y ponga en práctica estrategias que le permitan proteger y defender a la víctima de la intimidación escolar. Enséñele a ser asertivo y a intervenir en momentos de intimidación con frases como: “no lo moleste más, ¿no ve que a él no le gusta?”.

Hable con su hija o hijo sobre cómo responderles a quienes dicen que meterse es ser sapo.

Pida a su hija o hijo que invite a otros compañeros a defender de manera asertiva a la víctima, especialmente en casos en los que pueda ser riesgoso intervenir solo. Recuerde que es importante que logre manifestarles a sus compañeros que la intimidación es inaceptable.

Invite a su hija o hijo a integrar a la víctima a su grupo de amigos. Es posible que debido a que la víctima suele ser rechazada por los estudiantes, su hija o hijo inicialmente se muestre poco dispuesto a hacerlo, así que sugiérale empezar con aproximaciones cortas (por ejemplo, una conversación casual) que les permita empezar a conocerlo y a reconocer algunas cualidades que posteriormente vayan facilitando que decida incluirlo.

¿Cuándo es necesario buscar ayuda profesional?

Recuerde que la intimidación no se acaba de un momento a otro. Los cambios en los comportamientos de víctimas y de intimidadores no son inmediatos sino que requieren de tiempo. Pero si usted siente que ya ha pasado demasiado y ha ensayado varias estrategias sin que la situación mejore, empiece a pensar en otras estrategias, como buscar la ayuda de un psicólogo .

Busque ayuda si ocurre alguna de las siguientes situaciones, no espere a que se cumplan todas:

- Si su hija o hijo es víctima de intimidación y sigue viéndose triste y desmotivado, no sólo en relación con el colegio, sino en general.
- Si es víctima y lo encuentra nervioso y ansioso frente a lo que puede pasar en el colegio y reacio a seguir asistiendo.
- Si es víctima y tiene cambios en el sueño y en la comida. Come o duerme en exceso o muy poco.
- Si empieza a expresar deseos de venganza frente a quien lo intimida.
- Si empieza a expresar deseos de hacerse daño a sí mismo.
- Si es intimidador y sigue manteniendo la intimidación, sería adecuado buscar ayuda profesional que le permita cuestionar lo que cree acerca de la agresión y le ayude a encontrar nuevas formas de destacarse.

¿QUÉ DICE LA LEY?

En el año 2011, la Corte Constitucional le ordenó al Ministerio de Educación Nacional la formulación de una política general en coordinación con el ICBF, la Defensoría del Pueblo y la Procuraduría General de la Nación, para la prevención, detección y atención de conductas de acoso escolar. Esta orden se originó ante la evidencia del daño que pueden causar estas situaciones sobre el desarrollo de los estudiantes y sobre el proceso educativo. La instrucción impartida buscaba que los colegios incorporaran en sus manuales de convivencia, instrumentos adecuados para el manejo de estas situaciones, que se articularan con el desarrollo de las competencias ciudadanas y el ejercicio de los derechos humanos.

En respuesta a este mandato, se promulgó la Ley 1620 el 15 de marzo de 2013. La norma aprobada por el Congreso de la República se construyó a partir de un esfuerzo colectivo en el que participaron el Gobierno Nacional y diferentes actores del sector educativo. Todos éstos coincidían en la importancia de brindar herramientas adecuadas a los colegios y a las madres, padres y cuidadores para favorecer una convivencia escolar pacífica que redundara en la construcción de una sociedad democrática. Para lograr este objetivo, la norma creó el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar.

¿Qué es el Sistema Nacional de Convivencia Escolar?

Es una estructura administrativa que busca promover, orientar y coordinar las actividades de diferentes entidades estatales, de los colegios y de las familias para el logro de una convivencia escolar pacífica. Este sistema se funda en el entendimiento de niñas, niños y adolescentes como titulares de derechos, y de la comunidad educativa como garante de estos derechos y como corresponsable de formar a los estudiantes en su adecuado ejercicio.

El Sistema Nacional de Convivencia Escolar tiene como principios: (i) la participación de todos los integrantes de la comunidad en los procesos y actividades orientados al logro de una adecuada convivencia escolar; (ii) en la corresponsabilidad de la familia, de todos los integrantes de la comunidad educativa, las entidades estatales y la sociedad en general, en la formación ciudadana, en la promoción de la convivencia y el ejercicio de los derechos humanos; (iii) el respeto de la autonomía de las personas, de los colegios y de las entidades territoriales de acuerdo con lo establecido en las normas; (iv) en el reconocimiento y la valoración de la diversidad de las personas, sin discriminación por razones de género, orientación sexual, etnia, apariencia, condición física, social o cultural; y (v) la integralidad de la educación que debe estar orientada, entre otras, a la autorregulación del individuo, al reproche de las conductas que afectan a las personas y la propia convivencia, y en el respeto de las normas.

¿Cuáles son los objetivos del Sistema Nacional de Convivencia Escolar?

Fortalecer la educación en y para la paz, mediante la puesta en marcha de acciones específicas orientadas a: (i) promover una convivencia escolar que le permita a cada uno de los integrantes de la comunidad escolar, desenvolverse libremente sin afectar los derechos de los demás; (ii) prevenir la ocurrencia de situaciones que afecten la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos; (iii) detectar de manera temprana y atender las situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos, con un enfoque basado en el restablecimiento de los derechos y la convivencia y la protección de las personas; y (iv) hacer seguimiento a las situaciones presentadas para evitar que vuelvan a ocurrir, o se transformen en conductas de mayor gravedad.

Así mismo, el Sistema Nacional de Convivencia Escolar propende por la adecuada articulación de todas las partes corresponsables en la preservación de la convivencia escolar, en la garantía de los derechos humanos y en la prevención del embarazo adolescente.

¿Cómo está estructurado el Sistema Nacional de Convivencia Escolar?

Está estructurado en tres niveles: nacional, territorial y escolar. Cada uno de estos niveles cuenta con una instancia que cumple funciones específicas y se articula con las demás:

Nacional: La máxima instancia del Sistema Nacional de Convivencia Escolar es el Comité Nacional de Convivencia Escolar, al que le corresponde definir y coordinar la gestión entre cada una de las instancias de los respectivos niveles. También debe articular sus acciones con las políticas, estrategias y programas relacionados con la construcción de ciudadanía, promoción de la convivencia escolar y garantía de los derechos humanos, así como formular recomendaciones, vigilar y evaluar la implementación de la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar. Adicionalmente, lidera estrategias de comunicación para el cumplimiento de los objetivos. El Comité Nacional lo preside el Ministerio de Educación Nacional y cuenta con la participación de diferentes entidades estatales, representantes de organizaciones de educación, y rectores de colegios.

Territorial: El segundo nivel está conformado por los Comités de los departamentos, distritos y municipios certificados en educación. A esta instancia le corresponde articular las políticas, estrategias y programas en materia de convivencia escolar con los lineamientos del Comité Nacional. Adicionalmente, debe garantizar que la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar sea debidamente apropiada en su jurisdicción. También debe promover acciones y comunicaciones para favorecer el desarrollo de competencias ciudadanas y el ejercicio de los derechos humanos. Está presidido por el Secretario de Educación respectivo y cuenta con la participación de otros funcionarios del gobierno territorial, de la dirección regional del ICBF, de la Comisaría de Familia, el Ministerio Público, la Policía de Infancia y Adolescencia y rectores de colegios.

Escolar: Constituye la base del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y está conformada por los Comités Escolares de Convivencia de todos los colegios. Estas instancias tienen el deber de liderar las acciones para promover la convivencia pacífica, la construcción de ciudadanía y la promoción del ejercicio de los derechos humanos en cada colegio. Así mismo, deben asegurar que se active e implemente adecuadamente la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar; ofrecer un espacio para la conciliación escolar, y para la atención, la resolución y el seguimiento de determinadas situaciones que afecten la convivencia que se presenta entre “docentes y estudiantes, directivos y estudiantes, entre estudiantes, y entre docentes”. Forman parte del Comité Escolar de Convivencia, el rector del colegio, el personero, el orientador, el coordinador, el presidente del consejo de padres, el presidente del consejo estudiantil, y un docente que lidere procesos y estrategias de convivencia escolar.

¿Cómo funciona la Ley para los casos de intimidación escolar?

- Uno de los avances más importantes de la Ley es que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar, y con él se definen tres instancias para el manejo de situaciones asociadas con la convivencia escolar: El Comité Nacional, el Comité Municipal, Distrital y Departamental y el Comité de Convivencia de cada una de las instituciones educativas. Cada comité tiene unas funciones definidas para la prevención y el manejo de estas situaciones en el contexto escolar.
- Otro logro muy importante de esta Ley es que define el tipo de acciones que las instituciones educativas, los Departamentos y Municipios y la Nación deben realizar en torno a la promoción, prevención, atención y seguimiento de las acciones que favorezcan la convivencia escolar. La Ley definió claramente los propósitos de cada una de estas acciones y la manera como se deben llevar a la práctica.
- La Ley también hace énfasis en el Manual de Convivencia de las instituciones educativas. De acuerdo con la Ley, dicho Manual debe ser construido, evaluado y ajustado por los diferentes miembros de la comunidad educativa bajo la coordinación del comité escolar de convivencia (Artículo 29, Parágrafo 2).
- La idea de hacer estas modificaciones es introducir en el manual los propósitos formativos que están consignados en la Ley, además de ajustar los procedimientos de manejo de caso de intimidación escolar a los definidos por la Ley

Para cada una de estas situaciones la Ley definió una ruta de atención y manejo con un orden y unos responsables definidos. Estos procedimientos se denominan protocolos; son procedimientos definidos para el manejo de situaciones que afectan la convivencia en las instituciones. Según la Ley, cada institución educativa debe construir sus protocolos e incorporarlos en sus Manuales de Convivencia.

¿Qué es la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar?

La Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar, es el conjunto de acciones, protocolos y procesos que deberán implementar los colegios y todas las demás entidades que conforman el Sistema Nacional de Convivencia Escolar a fin de promover la convivencia escolar, prevenir la situaciones que la puedan afectar, atender de manera ágil e integral las situaciones que se presenten y hacer seguimiento de éstas. Todas las acciones que se implementen en el marco de la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar deberán asegurar la aplicación de

los principios de protección integral, que comprende la garantía de no ser re victimizado, el interés superior de niñas, niños y adolescentes, la prevalencia de derechos, la corresponsabilidad, la exigibilidad de los derechos y la perspectiva de género.
El conjunto de actuaciones que comprende la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar se clasifican en cuatro componentes:

- Promoción: Abarca todas las acciones orientadas a fomentar una convivencia pacífica y un entorno que asegure el ejercicio real y efectivo de los derechos humanos. Incluye entre otras, las siguientes:
- El proceso de ajuste y actualización periódica del manual de convivencia con la participación de la comunidad educativa. En éste se deberán referir las situaciones más comunes que afectan la convivencia escolar. Así mismo, se deben establecer las pautas y acuerdos de convivencia que deben atender todos los integrantes de la comunidad educativa; la clasificación de las situaciones que afectan la convivencia escolar; la adopción de los protocolos de atención integral para cada uno de los tipos de situaciones; las medidas pedagógicas que contribuyan a la prevención de las situaciones que afectan la convivencia y al restablecimiento de los derechos de las personas afectadas; y las estrategias para asegurar la adecuada divulgación del manual de convivencia.
- La implementación de políticas institucionales que favorezcan la convivencia escolar y el bienestar de los integrantes de la comunidad educativa.
- El desarrollo de iniciativas de formación de la comunidad educativa en derechos humanos, competencias ciudadanas, desarrollo infantil, convivencia, mecanismos alternativos de resolución de conflictos entre otros.
- El fortalecimiento de la implementación y evaluación de proyectos pedagógicos de educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía.
- El aseguramiento que los contenidos de formación en ciudadanía comprendan un estudio de las normas aplicables, de estrategias para la toma de decisiones, concertación y negociación de intereses colectivos, habilidades comunicativas, emocionales y cognitivas que favorezcan la convivencia escolar.
- El establecimiento de herramientas que permitan el desarrollo de los contenidos transversales de la educación para la sexualidad y las competencias ciudadanas en todas las áreas de formación obligatorias establecidas en el Proyecto Educativo Institucional (PEI).

Prevención: Son las acciones que buscan intervenir oportunamente en las conductas que puedan afectar la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos. En este componente, están comprendidas las siguientes acciones:

- La identificación de las situaciones de común ocurrencia que afectan la convivencia escolar, el ejercicio de los derechos humanos, y las relaciones interpersonales entre los miembros de la comunidad educativa.
- El desarrollo de acciones específicas para prevenir y mitigar las situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos.
- La construcción de los protocolos específicos para la atención de las situaciones más comunes que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos. Los colegios son autónomos para establecer sus propios protocolos y luego incorporarlos en sus manuales de convivencia. Sin embargo, es indispensable que incorporen todos los requisitos mínimos establecidos en las normas para cada tipo de situación de forma que se cumplan adecuadamente los objetivos del Sistema Nacional de Convivencia Escolar.

Atención: Es la asistencia que se debe brindar a los miembros de la comunidad frente a situaciones que afectan la convivencia escolar y tiene como fin último el restablecimiento de los derechos y la protección de las personas involucradas. La atención debe guardar correspondencia con el protocolo aplicable al tipo de situación que se presente. En el siguiente punto se referirán los tres tipos de situaciones según se encuentran clasificados en la normativa. Posteriormente se referirán las particularidades de los protocolos para cada tipo de situación.

Seguimiento: Consiste en el reporte oportuno de las situaciones por los canales dispuestos por las autoridades, así como la evaluación de las acciones adoptadas.

¿Cómo se clasifican las situaciones que afectan la convivencia escolar?

Las normas establecen que en las situaciones que afectan la convivencia escolar debe estar necesariamente involucrado un estudiante. Estas situaciones se clasifican según su gravedad en tres tipos:

- Tipo I: Corresponden a este tipo los conflictos manejados inadecuadamente y aquellas situaciones esporádicas que inciden negativamente en el clima escolar, y que en ningún caso generan daños al cuerpo o a la salud.
- Tipo II: Comprende las agresiones, el acoso y el ciberacoso, siempre que no constituyan delitos y cumplan con una de las siguientes características: (a) que se presenten de manera repetida o sistemática; (b) que causen daños al cuerpo o a la salud, sin generar incapacidad alguna para cualquiera de los involucrados.
- Tipo III: Se refiere a las situaciones que constituyan delitos de acuerdo con la ley colombiana.

¿Cómo se deben atender las situaciones que afectan la convivencia escolar?

Los colegios deben construir protocolos de atención para cada tipo de situación. Este proceso debe involucrar a toda la comunidad educativa, de forma que los procedimientos que se concierten guarden correspondencia con las características y contexto de la comunidad educativa. Sin perjuicio de la autonomía de los colegios para definir sus protocolos de atención, la normativa establece una serie de requisitos que deben cumplir estos protocolos. Con lo anterior, se garantiza la uniformidad en la atención integral de las situaciones por parte del colegio y de las demás entidades que cumplen funciones específicas dentro de la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar.

A continuación, se refieren los elementos que deben incorporar todos los protocolos de atención para los diferentes tipos de situaciones que afectan la convivencia escolar:

- Los medios a través de los cuales se debe informar la ocurrencia de alguna situación que afecte la convivencia escolar, así como la forma de iniciación del procedimiento.
- Los mecanismos para asegurar la protección del derecho a la intimidad de las personas involucradas en la situaciones y de las que comuniquen los hechos, así como la confidencialidad de la información y los documentos que se transmitan.
- La protección especial de la persona que informe la situación que afecta la convivencia.
- Las posibles estrategias y medidas pedagógicas para solucionar las situaciones presentadas, restablecer los derechos y formar a los estudiantes y a la comunidad educativa en que lo que pueden hacer para prevenir y mitigar situaciones análogas, mejorar el clima escolar y desarrollar competencias ciudadanas.
- Las consecuencias aplicables a las situaciones presentadas que en todo caso deben guardar correspondencia con los principios, normas aplicables y con el manual de convivencia.
- El seguimiento de las situaciones para procurar que no se vuelvan a presentar y menos aún que se conviertan en situaciones de mayor gravedad.
- Un directorio de las entidades que conforman la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar, de los padres de familia y acudientes de los estudiantes, de forma que puedan ser contactados cuando quiera que corresponda de acuerdo con el protocolo específico.

<u>Adicionalmente, los protocolos deben incorporar los siguientes elementos específicos para cada tipo de situación:</u>

Protocolos para Situaciones Tipo 1:

- En estos casos, el rector, el docente, el orientador, o el conciliador escolar, deben reunir inmediatamente a las partes, para que expongan sus puntos y busquen la forma de reparar los daños.
- La solución que se establezca debe ser equitativa y encaminada a reparar los daños y a lograr la efectiva reconciliación entre las personas involucradas de forma que se pueda restablecer un clima escolar adecuado. Esta solución debe ser registrada en la forma específica que se determine.
- Hacer seguimiento para evitar que se vuelva a presentar la situación o que ésta se transforme en un evento de mayor gravedad.

Protocolos para Situaciones Tipo 2:

- En caso de daño al cuerpo se debe remitir a las entidades de la salud, de lo cual se deberá dejar registro.
- Informar a los acudientes de los estudiantes involucrados, de lo cual se dejará registro.
- Involucrar al ICBF cuando sea indispensable, para adoptar medidas de restablecimiento de derechos, de lo cual se dejará registro.
- Adoptar medidas de protección para las personas involucradas de posibles represalias, de lo cual se dejará constancia.
- Generar espacios para que las personas involucradas y sus padres, madres y acudientes puedan exponer lo que ha sucedido, siempre de manera confidencial
- Determinar las medidas para el restablecimiento de los derechos de las personas afectadas por la situación presentadas, a fin de lograr la efectiva reconciliación entre las personas involucradas de forma que se pueda restablecer un clima escolar adecuado. Esta solución debe ser registrada en la forma específica que se determine.
- Reunir al Comité Escolar de Convivencia para informar acerca de la situación y las medidas adoptadas, para verificar si la solución fue efectiva, y si hay acciones de prevención que se deban adoptar. De todo lo anterior se deberá dejar constancia.
- Reportar la situación en los sistemas de información correspondientes.

Protocolos para Situaciones Tipo 3:

- En caso de daño al cuerpo se debe remitir a las entidades de la salud, de lo cual se deberá dejar registro.
- Informar a los acudientes de los estudiantes involucrados, de lo cual se dejará registro.
- El rector debe informar de manera inmediata a la Policía Nacional.
- Reunir al Comité Escolar de Convivencia para informar acerca de la situación y las medidas adoptadas, guardando la confidencialidad para evitar cualquier afectación de la intimidad de las personas involucradas.

- El Comité Escolar de Convivencia podrá adoptar medidas para proteger a las personas involucradas y a las que han informado.
- Reportar la situación en los sistemas de información correspondientes.
- Estos serán objeto de seguimiento por parte del Comité Escolar de Convivencia y del comité territorial correspondiente.

Algunas entidades territoriales han elaborado protocolos para la atención de situaciones que afectan la convivencia escolar, y para otros eventos en los que se menoscaban o se ponen en peligro los derechos de niñas, niños y adolescentes. Estos constituyen un referente necesario dentro del proceso de construcción que deben adelantar los colegios. En lo posible, los colegios deben atender los parámetros establecidos en estos documentos, sin perjuicio de poder incorporar elementos específicos de su realidad y contexto.

¿Cuál es el rol del Comité Escolar de Convivencia?

Es una instancia creada con el propósito de favorecer la convivencia pacífica dentro de los colegios. Su conformación plural tiene como propósito que cada uno de los integrantes aporte sus ideas y experiencias, y se favorezca un diálogo en torno a las acciones, estrategias y políticas que debe implementar el colegio para promover un clima escolar en el que cada uno de los integrantes de la comunidad educativa se pueda desarrollar sin afectar los derechos de los demás. Es un escenario para discutir sobre las situaciones que comúnmente afectan la convivencia en el colegio, y de aquellas situaciones que pueden afectar a los estudiantes en otros ámbitos diferentes al educativo, a fin de tomar acciones pertinentes y efectivas que contribuyan a proteger a las personas y asegurarles el ejercicio adecuado de sus derechos.

La participación de esta instancia en la atención de situaciones específicas que afectan la convivencia escolar, se hace con el ánimo de ofrecer alternativas para lograr el restablecimiento de los derechos de las personas, para protegerlas frente a potenciales amenazas y peligros, para conciliar las diferencias que se puedan presentar, y para generar consciencia entre los demás miembros de la comunidad sobre la importancia de intervenir oportunamente para proteger a estudiantes y a profesores frente a situaciones que pueden afectarlos. La intervención del Comité Escolar de Convivencia debe ser pronta y adecuada, respetuosa de la confidencialidad de la información tratada y orientada a la protección de las personas involucradas y de las que han comunicado la situación. Adicionalmente, es fundamental que cuando quiera que se presenten situaciones que afecten la convivencia escolar que sean conocidas por el Comité Escolar de Convivencia, este órgano adelante no solo las acciones de atención del caso en particular, sino que intervenga para prevenir que situaciones semejantes se presenten. La Corte

Constitucional ha sido enfática en la importancia de estas últimas actuaciones dentro el propósito de asegurar un clima escolar adecuado para el ejercicio de los derechos humanos.
El Comité Escolar de Convivencia no es una instancia disciplinaria. Por lo tanto, no notifica la apertura de procedimientos disciplinarios, ni practica pruebas, ni decide sobre sí ha ocurrido una falta, o si corresponde aplicar de una sanción. Tampoco es un órgano consultivo que le deba recomendar al rector, o al Consejo Directivo la imposición de una sanción a un estudiante como consecuencia de una falta que haya cometido. Sus acciones tienen una naturaleza distinta y están orientadas por el propósito superior de restablecer derechos y asegurar un clima escolar favorable para todos los miembros de la comunidad educativa.

¿Qué relación existe entre el manejo de la convivencia y la administración de la disciplina?

Es posible que una situación que afecta la convivencia sea a su vez una falta que tenga consecuencias disciplinarias, si así se encuentra prevista en el manual de convivencia. En consecuencia, es posible que al tiempo que se implementan los protocolos de atención respectivos que tienden a asegurar el restablecimiento de los derechos de las personas involucradas y su protección, se puedan adelantar procedimientos disciplinarios con el lleno de los requisitos que impone el debido proceso.

No obstante, con el ánimo de procurar el restablecimiento de los derechos y la adecuada protección de las personas, es recomendable que primero se implementen las acciones de atención previstas en los protocolos para alcanzar los objetivos anteriormente aludidos, y posteriormente si resulta verdaderamente necesario, se adelanten los procedimientos disciplinarios. Lo anterior, por cuanto el desarrollo de estos últimos puede frustrar el logro de propósitos en convivencia escolar, y peor aún puede llevar a que se agraven las situaciones. En efecto, puede suceder que ante la inminencia de un procedimiento y una eventual sanción las personas involucradas en la situación específica desatiendan el objetivo primordial de la convivencia, como es conciliar sus diferencias, reparar los daños causados y afianzar relaciones constructivas, porque estarán orientados, los unos a exigir que se impongan sanciones, y los otros a evitar que se las impongan.

El Sistema Nacional de Convivencia Escolar establece un nuevo paradigma en el manejo de las relaciones escolares en el que se privilegia el diálogo, la reconciliación, y el restablecimiento de los derechos de las personas. Los colegios deben atender a este objetivo de manera especial cuando adelanten, o estén por adelantar procedimientos disciplinarios.

¿En qué consiste la alianza familia-colegio para la convivencia escolar?

La alianza familia – colegio busca fortalecer el vínculo de los padres, madres y cuidadores de los estudiantes con los directivos y docentes de los colegios de forma que todos puedan unir sus esfuerzos para lograr que los estudiantes se beneficien de la mejor forma posible del proceso de formación.

En el manejo de la convivencia escolar, la alianza familia – colegio resulta esencial. Por una parte, permite que madres, padres y cuidadores reciban herramientas útiles y pertinentes sobre cómo favorecer que sus hijos, desarrollen competencias como la empatía, el manejo adecuado de las emociones, asertividad en el manejo de los conflictos, y la generación creativa de opciones, entre otras. Así mismo, propicia una mayor conciencia entre sobre su conducta y cómo ésta incide en el desarrollo de sus hijos.

Por otro lado, permite que directivos y docentes conozcan mejor los factores de riesgo que pueden afectar la conducta de los estudiantes, tales como la situación socioeconómica, el contexto en que se desenvuelven, las enfermedades que pueden padecer, la ausencia de límites, la falta de involucramiento de los padres en la formación de sus hijas e hijos, el exceso de protección, entre otros. Este conocimiento de los estudiantes permite la adopción de estrategias pertinentes que favorezcan la convivencia escolar, y favorezcan un adecuado ejercicio de los derechos humanos.

¿Qué podemos hacer para fortalecer el manejo de la convivencia escolar?

Madres, padres y cuidadores podemos actuar de múltiples formas para fortalecer la convivencia escolar. Algunas de estas acciones tienen lugar en la casa, mientras que otras deben ocurrir en el colegio.

En la casa:

- Dar ejemplo y ser siempre conscientes de que nuestras hijas e hijos aprenden e imitan nuestros comportamientos y conductas
- Establecer límites y normas claras
- Involucrarse en el desarrollo del proceso escolar
- Desnaturalizar las conductas agresivas y la violencia
- Afianzar el respeto a las figuras de autoridad
- Supervisar y establecer controles adecuados a la conducta de nuestros hijos
- Fortalecer los vínculos afectivos

- Desarrollar una comunicación positiva
- Trabajar en el manejo asertivo de los conflictos
- Favorecer el uso adecuado del tiempo libre
- Reflexionar sobre las consecuencias de los actos y propiciar la toma de buenas decisiones
- Reconocer en cada situación, por difícil o dolorosa que sea, una oportunidad de aprendizaje
- Trabajar para que nuestros hijos asuman las consecuencias de sus actos y reparen a las personas que han resultado afectadas

En el colegio :

- Participar en las actividades dispuestas por el colegio para la formulación, planeación y desarrollo de estrategias que favorezcan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos
- Hacer seguimiento al proceso de formación de nuestro hijos y atender las observaciones que nos hagan directivos y docentes
- Apoyar la construcción de los protocolos para la atención de situaciones que afectan la convivencia
- Asistir a las actividades orientadas a ajustar y a divulgar el manual de convivencia y presentar las observaciones que se consideren necesarias para fortalecer la estrategias lideradas por el colegio
- Garantizar la adecuada representación de los padres de familia en el Comité Escolar de Convivencia
- Reportar las situaciones que afecten la convivencia escolar por los medios establecidos o través de teprotejo.org y teguiocolombia.org
- Acompañar la atención de las situaciones que involucren a nuestras hijas e hijos y brindar todo el apoyo que se requiera a fin de restablecer los derechos y proteger a las personas
- Conocer la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar y velar por su adecuada implementación.
- Apelar a los instrumentos legales siempre que sean indispensables para restablecer los derechos de nuestros hijos y no exista

¿Qué debemos hacer cuando tengamos conocimiento de una situación que afecta la convivencia escolar?

Las situaciones que afectan la convivencia escolar deben ser detectadas y reportadas de manera oportuna. Para lograr este objetivo, es clave que tengamos presente lo que nos corresponde

hacer desde nuestro rol como madre, padre o cuidador cuando tengamos conocimiento de la ocurrencia de una situación:

Reportar: Debemos reportar por los canales dispuestos por el colegio que deberán aparecer consignados en los protocolos de atención, o a través de teprotejo.org o teguiocolombia.org. El reporte debe ser claro y dejar constancia sobre la certeza que se tenga acerca de la ocurrencia de la situación. Una vez comunicada la información debemos asegurarnos de que sea debidamente atendida de acuerdo con lo que establezca el protocolo respectivo, según el tipo de situación de que se trate. Si se tiene certeza que la situación no ha sido atendida puede comunicarse a www.teprotejocolombia.org o a teguiocolombia.org para que se remita a la Secretaría de Educación respectiva.

Manejo confidencial de la información: Al tiempo que debemos velar porque la situación sea correctamente atendida debemos ser muy rigurosos en el manejo confidencial de la información. Esto implica que la situación no puede ser comunicada a ninguna persona que pueda divulgar esta información. La confidencialidad de la información de las situaciones es esencial para asegurar el adecuado manejo y evitar señalamientos o riesgos contra las personas involucradas.

Apoyo a la atención: Si la situación involucra a nuestros hijos debemos participar en los escenarios que se establezcan para precisar qué es lo que ha ocurrido. Así mismo debemos apoyar a nuestros hijos en la búsqueda de alternativas para restablecer los derechos y evitar que las situación se vuelva a presentar. Debemos apoyar la implementación de las medidas pedagógicas que se definan, para que con ellas se logre el objetivo más importante que es el mejoramiento de la convivencia. El éxito en la atención de una situación no se debe medir según si se impusieron sanciones, sino por el contrario si lograron restablecerse los derechos que se afectaron como consecuencia de la situación.

Si nuestras hijas, hijos o nosotros hemos sido testigos de una situación que afectó la convivencia, debemos trabajar para reprobar este tipo de conductas en familia. No a las personas que las hacen, sino a las conductas, porque afectan a personas que valoramos y que forman parte del colegio. Así mismo, debemos aprovechar estas situaciones como oportunidades para hacer énfasis en la importancia de desarrollar competencias necesarias para la convivencia pacífica.

Apoyo en el logro del restablecimiento de los derechos (parar la agresión, proteger al que está siendo agredido – proteger a todos): Más allá de si proceden sanciones con las personas que han afectado la convivencia, nuestra principal preocupación debe ser que los daños causados

se reparen. Que las personas involucradas tomen consciencia de lo que han causado y propongan alternativas para restablecer lo que ha ocurrido. También es fundamental que las personas que han sido afectadas y que van a ser reparadas valoren el esfuerzo y la enmienda de las personas que los han afectado, y la protección que se le brinda y que esto sirva para que puedan mejorar sus relaciones interpersonales.

Es necesario que las personas que no han estado involucradas en la situación asuman una actitud proactiva para que intervengan y desaprueben las conductas que afectan los derechos de las personas, que reprueban la intimidación, la agresividad y la violencia. Que sepan que juegan un papel clave en la desactivación de situaciones que pueden afectar la convivencia escolar.

Adicionalmente, es importante que se implementen acciones de seguimiento para verificar la mejoría de convivencia con ocasión de la atención de casos particulares. Así mismo, se debe evaluar la efectividad de las acciones implementadas para prevenir situaciones iguales en el colegio.

LINKS

Para obtener más información sobre la intimidación escolar el ciberacoso, visite:

En Español:

- http://www.acosoescolar.info/index.htm
- http://espanol.stopbullying.gov/
- http://kidshealth.org/parent/positive/
- http://www.pacer.org/bullying/resources/publications/spanish-materials.asp
  http://www.psicopedagogia.com/bullying
- http://www.pantallasamigas.net/

- http://www.guiainfantil.com/educacion/escuela cosoescolar/prevencion.ht
  http://www.guiainfantil.com/educacion/escuela cosoescolar/papelpa
  ~~d~~res.htm

En Inglés:

- http://www.stopbullying.gov
- http://www.prevnet.ca/
- http://www.prevnet.ca/resources/tip-sheets
- http://www.bullying.co.uk/
- http://www.kidscape.org.uk/
- http://www.kenrigby.net/
- http://www.mothersover40.com/bullying.html
- http://operationrespect.org/parents/parents_overview.php
- http://www.stopbullying.gov/cyberbullying/index.html
- http://www.stopcyberbullying.org/index2.html

Para obtener más información sobre seguridad y manejo de medios electrónicos:

- http://www.prevnet.ca/resources/cyber-tool
- http://www.prevencionciberbullying.com
- https://www.youtube.com/user/pantallasamigas

Para obtener información específica sobre cómo desarrollar asertividad en su hijo:

- http://www.kidscape.org.uk/training/zap-assertiveness-training/

Para conocer más sobre los estilos parentales y manejo/desarrollo de emociones:

- http://www.inteligenciaemocional.org

Para conocer más sobre cómo comunicarse de una mejor manera con su hijo

- http://www.disciplinaconamor.com/
- http://www.positivediscipline.com/

Para que su hijo aprenda más sobre cómo manejar su ira:

- http://www.kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos nger_esp.html

Para acceder a actividades que se puedan realizar con los más pequeños (por ejemplo de escucha activa, manejo y expresión de emociones, y hacer amigos), regístrese en:

- www.disneylatino.com

BIBLIOGRAFÍA

- Chaux, E. (2011). *Múltiples perspectivas sobre un problema complejo: Comentarios sobre cinco investigaciones en violencia escolar.* Psykhe, 20, 79-86.
- Fekkes, M., Pijpers, F. & Verloove-Vanhorick, S. (2005). *Bullying: who does what, when and where? Involvement of children, teachers and parents in bullying behavior.* Health Education Research, 20, 81- 91.
- Hanish, L.D., Bradshaw, C., Espelage, D., Rodkin, P., Swearer, S. & Horne, A. (2013). *Looking toward the future of bullying research recommendations for research and funding priorities*. Journal of School Violence, 12, 283-295.
- Nelsen, J. (2006). *Disciplina Positiva*. Naucalpan, México: Ediciones Ruz.
- Sabella, R., Patchin, J., & Hinduja, S. (2013). *Cyberbullying myths and realities.* Computers in Human Behav-ior, 29, 2703–2711.
- Swearer, S., Espelage, D., & Napolitano, S. (2009). *Bullying. Prevention and Intervention. Realistic Strategies for Schools.* New York, NY: The Guildford Press.

AUTORES

Este KIT debe citarse de la siguiente manera:

Saldarriaga, L.M.; Mejía, J.F., Chaux, E., Bustamante, A., Castellanos, M., Jiménez, M., & Mejía, M.I. (2014). Kit PaPaz Para la Prevención y el Manejo de la Intimidación Escolar y el Ciberacoso. ICBF - Red PaPaz. Disponible en: www.redpapaz.org

Autores intelectuales primera versión del Kit (2007):

Enrique Chaux
Andrea Bustamante
Melisa Castellanos
Manuela Jiménez
María Isabel Mejía

Departamento de Psicología- Universidad de los Andes

Autores intelectuales segunda versión del Kit (2014):

Lina María Saldarriaga

José Fernando Mejía

Programa Aulas en Paz.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a las siguientes personas quienes dieron valiosos comentarios a versiones previas de este Kit:

Carolina Piñeros Ospina (Red PaPaz), Viviana Quintero (Red PaPaz), Ana María Restrepo Sáenz(Red PaPaz), David Guáqueta (Aulas en Paz), Juan Jacobo Ospina (Aulas en Paz), Gigliola Nuñez (Disciplina Positiva), María Clara Cuevas (Universidad Javeriana de Cali), Nadia Moratto Vasquez (Universidad CES), Natalia Cárdenas Zuluaga (Universidad CES), Andrea Bustamante (University of Missouri – St. Louis), Sandra Liliana García (ICBF), Iván García (ICBF), Olga Lucía Zárate (Ministerio de Educación), Jenny Santoyo (Convivencia Productiva), Carmenza Palacio (Convivencia Productiva), Ana María Velásquez (Universidad de los Andes).

Padres y madres de familia y funcionarios de:
- Gimnasio Los Arrayanes en Bogotá.
- Colegio La Aurora en La Calera.
- Colegio Nuevo Gimnasio en Bogotá.
- Colegio Miravalle – Asociación Alianza Educativa en Bogotá.

intimidación escolar

No es un juego, actuemos ya