

Consejos Anti-Bullying

Por Isabel Menéndez Benavente. <http://www.isabelmenendez.com/>

Para el acosador

1. Ante todo ponte siempre en el lugar del otro. No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti.
2. A nadie le gusta que le tiren las cosas, que le insulten, que se rían de él o que le llamen con mote. Aunque creas que no, eso puede hacer mucho daño.
3. No juzgues a nadie por las apariencias, no te dejes llevar por la opinión de los demás acerca de un compañero. Acércate y trata de conocerle mejor. El hecho de que alguien no te caiga bien, no implica que utilices la violencia de ningún tipo.
4. No excluyas a nadie de tus actividades, de tus juegos, trata de entender como te sentirías tú si te excluyeran.
5. No digas mentiras sobre otros, no difundas rumores, no utilices Internet o el anonimato del móvil para hacer daño o amenazar.
6. Cuando tengas conflictos debes aprender a resolverlos sin violencia. Negocia, dialoga. Cuando creas que puede existir un problema, trata de buscar todas las soluciones pacíficas que se te ocurran. Acude a un adulto si crees que no puedes resolverlo.
7. El acoso no es solo un daño físico (pegar, empujar,) eres también acosador, cuando hieres con palabras, con insultos, tratando de aislar a alguien, mintiendo sobre el o ella, haciendo que se sienta solo, mal y triste. No lo olvides.
8. Aunque creas que eres el mejor, el líder, no tienes amigos que te quieran, quizás sólo te teman.
9. Si utilizas ahora la violencia, ella te acabará utilizando a ti. 10. La violencia no parará aquí. Si la utilizas hoy, nunca será suficiente, engendrará más y más violencia y puede arruinar tu vida y tu futuro.

Para el acosado

1. No eres culpable de nada. Tú no tienes la culpa de ser agredido. Recuerda que tú no eres el del problema. Es el agresor el que tiene el problema.
2. Tú puedes ser diferente, todos tenemos derecho a ser distintos, a tener una forma de ser propia, un físico, unas ideas. Nadie puede imponerte nada que tú no quieras.

3. Tú no tienes que hacer frente a esta situación sólo.
4. No eres inferior, ni cobarde, por no responder a las agresiones, pero tienes que ser valiente para enfrentarte de una vez a la situación. Es hora de actuar.
5. Si alguien te está haciendo daño y estás sufriendo, acude siempre a un adulto. Los primeros tus padres, y también tu profesor.
6. Si sientes que no les puedes contar esto a tus padres o que crees que no te apoyan de la manera que necesitas, habla con otro adulto en quien confíes: un familiar, el maestro, el orientador, un psicólogo. Si no te atreves empieza por contárselo a alguien de tu edad, aunque no sea un gran amigo, alguien que veas que puede entenderte y ayudarte.
7. Habla con quien ha visto las agresiones, para que te apoye, para que vaya contigo. Trata sobretodo de mostrar lo que sufres, no sientas que es una humillación, porque no lo es. Hablar de ello puede salvar tu vida y tu futuro.
8. Haz que al adulto le quede claro que esa situación te afecta profundamente. Si el acoso es psicológico es más sutil, pero a veces más dañino. Explícalo claramente, intenta describir cómo te sientes, que piensas acerca de esto, como afecta a tu vida. Utiliza todas las palabras que puedas para describir tus sentimientos. Haz un esfuerzo para comunicarte, para que sean conscientes de lo que realmente estás sufriendo.
9. Si sientes que no puedes hablar, que no te atreves, escríbelo. Una carta, un e-mail, dáselo o envíala a alguien en quien confíes.
10. Pero sobretodo tienes que saber que no estás solo, que siempre hay una salida, que eres tú quien merece tener toda una vida por delante, y que debes seguir luchando. No dejes que ganen, porque de esa forma, todos perdemos.

Para el espectador

1. Si estás viendo que un compañero o compañeros abusan de otro, tú debes actuar. Decir basta, no reírte, y ponerte del lado de la víctima, acudir a un adulto, es tu obligación. Tú puedes ayudar a que esto pare.
2. Aunque creas que el compañero que es objeto de burlas o acoso no sufre, eso no es cierto. Está sufriendo un daño que a veces es irreparable y tú puedes ser responsable aunque sólo sea como espectador. Si ejerces o consientes el maltrato, quizás estás consiguiendo alguien sea para siempre una persona infeliz.
3. Decirle a los adultos lo que sucede no es ser acusica. Ni ser cobarde. Eres más cobarde si no actúas. Cobardes son quienes actúan en grupo para hacer daño a otro compañero que está solo.
4. No son bromas. En las bromas nos reímos todos con todos. No todos de uno. Esa es la diferencia.
5. Haz que la víctima se lo cuente a sus padres o a otro adulto, a su profesor... Ofrécete para ir con él si eso le hace sentirse más seguro.

6. Si no se atreve, di que tú puedes hacerlo, y acude a pedir ayuda en su nombre. Si el colegio tiene un programa de informe de agresiones, como una línea de teléfono especial o un buzón, o un email, úsalo. Si no sabes que hacer dirígete a alguna asociación, a algún teléfono de ayuda a menores.
7. No es "su problema", no son peleas igualitarias, están abusando de una persona igual que tu, pero más débil o distinto...no te justifiques, no son "cosas entre nosotros".
8. Recuerda que tú, con el silencio y la pasividad estás alentando a los agresores, ellos piensan que pueden ganar, y no es cierto.
9. La unión hace la fuerza. Involucra a todos los que puedas, amigos, profesores, a los padres. Pero cuéntalo, haz que los demás entiendan lo que está pasando, trata de que tus amigos te apoyen.
10. Ayuda al que lo necesite, y cuando tú necesites ayuda, alguien te ayudará.

Para los profesores

1. Ante todo infórmate. Aprende a distinguir cuando es acoso de cuando no lo es.
2. No mires para otro lado. Sé que estás cansado, pero eso es lo más fácil.
3. No trates de culpabilizar a la víctima: es raro, diferente, él se lo busca, no harás más que aumentar su dolor.
4. No trates de culpar siempre a los padres, le superprotegen, le miman demasiado. Averigua si el dolor del chico es real, lo demás es accesorio.
5. Involúcrate e involucra a tus compañeros, a la dirección, muévete, y busca ayuda si crees que tú sólo no puedes.
6. No culpes previamente al supuesto culpable, ni victimices más a la víctima, preguntas abiertas te darán respuestas más sinceras.
7. Utiliza tu "empatía" ponte en el lugar de la víctima, pero también en el del acosador, quizás el también necesita ayuda, tu ayuda.
8. Pregúntate si la rabia del acosador, no es más que una llamada de atención. El castigo debe enseñarle, nunca ser una herramienta de venganza.
9. Recuerda que lo que mejor les puedes enseñar no se puede leer en los libros; con tu ejemplo, tu tolerancia a los diferentes, tu cercanía, tu empatía, y tu respeto a los alumnos, le estarás involucrando en tu tarea educativa contra el acoso.
10. Sobretudo protege y refuerza a la víctima. Nunca menosprecies su dolor. Recuerda que tus alumnos son tus herramientas de trabajo, si se rompen, son desgraciadamente irremplazables.

Para los padres

1. Nunca menosprecies sus quejas "son tonterías, pega tu primero, aprende a defenderte como los hombres"
2. Préstale atención, con tus ojos, con tu corazón abierto. No le digas ahora no estoy ocupado; aprende a ver todo su mensaje, no sólo sus palabras, sino sus gestos, su tono de voz, estate atento a su lenguaje corporal, quizás sus labios no hablen pero sus ojos piden ayuda.
3. Infórmate antes de alarmarte, observa a tu hijo, si son agresiones ocasionales, y no le ves sufrir, si está feliz habitualmente, entonces es bueno que le enseñes a defenderse, con sentido del humor, haciéndole fuerte y seguro de sí mismo. Todos hemos pasado por eso, por bromas pesadas o agresiones puntuales. Eso no es acoso y así le darás herramientas para defenderse de forma inteligente y pacífica...
4. No le culpes por lo que le pasa "te lo mereces, eres tonto, no vales para nada, no me extraña, eres un cobarde"
5. Nunca digas, tu no te metas, cuando se trate de defender a un compañero al que acosan, le estarás enseñando a ser egoísta y un espectador de la violencia, del acoso, y él con otros, puede pararlo.
6. Anímale a que denuncie si te comenta sobre el acoso de un compañero. Involúcrate tú si es necesario, dile que se una a otros niños, la unión hace la fuerza.
7. Si se niega a ir al colegio reiteradamente y tiene manifestaciones físicas, primero descarta algo físico, después, habla con él, intenta averiguar, vete al colegio, pero nunca le obligues con violencia, se sentirá solo y desprotegido.
8. Enséñale a mostrar sus sentimientos, si tu eres un padre, una madre emocionalmente inteligente, el también lo será. El reconocimiento y el control de las emociones, la empatía, son fundamentales en las relaciones con tus hijos, así el sabrá y podrá sin miedo, expresar sus sentimientos.
9. Dile, demuéstrole que tu siempre estarás ahí, que nadie tiene derecho a hacerle sufrir, y que el no debe hacer sufrir a nadie, que tu le enseñaras y apoyarás cuando necesite ayuda.
10. Pero sobretodo, demuéstrole tu amor incondicional, pero también tu firmeza, los límites que existen para no dañar a los demás, los derechos que nadie debe pisotear, enséñale a ser fuerte y sobretodo haz de tu hijo un niño feliz. Nadie debe impedirselo.