

Estrategias contra el Acoso Escolar



convivenciaescolar.cl

C

"Calma, para y piensa"

VÍCTIMA: Es normal que sientas miedo o rabia cuando te molestan. Estas emociones probablemente no te dejan pensar con claridad. Te recomendamos ir a un lugar en donde te sientas tranquilo y respire varias veces profundo hasta calmarte. Puedes pensar solo, o mejor aún, conversar con alguien de confianza sobre qué estrategias podrías utilizar para detener la situación de acoso escolar.

OBSERVADOR: Es natural que sientas miedo o no sepas qué hacer cuando observas que agreden a un compañero en el colegio o a través de las redes sociales. Te recomendamos que respire varias veces profundo y pienses sobre qué estrategias podrías utilizar para ayudar a la víctima. También podrías conversar con alguien de confianza para que te apoye y oriente.

O

"¡Ooh! Saca la voz"

VÍCTIMA: Es probable que sientas miedo o te encuentres confundido y, por eso, te sea difícil detener a los agresores. De manera clara, directa y sin violencia, animate a pedirles en el colegio o en redes sociales que se detengan, dejándoles claro qué es lo que te molesta. Si no te atreves a hacerlo solo, pídele a un grupo de personas de confianza que te ayuden. En redes sociales puedes reportar a aquellas personas que te estén acosando. ¡Intenta detenerlos!

OBSERVADOR: Intervenir en una situación de acoso puede dar miedo, pero tienes la posibilidad de convertirte en la voz de las víctimas. Les puedes decir a los agresores, en el colegio o en redes sociales, frases como: "Paren de molestar", "No es chistoso", "¿Cómo se sentirían ustedes en su lugar?", entre otras. ¡Actúa y defiende!

N

"No los tomes en cuenta"

VÍCTIMA: Es normal que sientas ansiedad o rabia cuando empiezan a agredirte. Ellos buscan llamar la atención, y que tú respondas. Sabemos que es difícil, pero intenta, en un principio, no tomarlos en cuenta. En algunos casos, es posible que se aburran y paren de molestar. En redes sociales, elimina a las personas que te molestan, bloquéalas o repórtalas.

OBSERVADOR: Es probable que te den ganas de reír o, incluso, alentar al agresor. Intenta detener ese impulso, de lo contrario, le estarás dando más fuerza al agresor. En redes sociales, no compartas ni des "Me gusta" a ningún contenido ofensivo.

V

"Ve a un lugar seguro"

VÍCTIMA: Es natural que sientas miedo cuando estás en peligro. Protégete, aléjate y busca un lugar o personas que te hagan sentir seguro. Tú no eres el cobarde, sino el que ocupa su poder o a otros compañeros para agredir. Te recomendamos andar siempre acompañado. En redes sociales mantén tu cuenta privada, y no expongas tus datos personales en ninguna página pública. ¡Protégete!

OBSERVADOR: Detener una situación de peligro puede dar miedo, pero si ves a un compañero en riesgo, intenta parar la situación o aléjense juntos hacia un lugar seguro o hacia personas que los puedan ayudar. ¡Acompaña y protege!

I

"Infórmale a un adulto"

VÍCTIMA: Es normal que no quieras contarle a algún adulto lo que te ocurre porque sientes vergüenza o piensas que tu problema es una carga para ellos. Sin embargo, existe un grupo de adultos que te quiere y necesita saber lo que te está pasando. Confía en ellos y cuéntales, ya que la mayoría de los casos de acoso escolar se detienen gracias a la ayuda de un adulto.

OBSERVADOR: Es natural que te preocupe quedar como el "soplón" del curso, pero al contarle a un adulto de confianza serás el héroe de las víctimas, ya que la mayoría de los casos de acoso escolar se resuelven cuando interviene un adulto.

V

"Valórate"

VÍCTIMA: Es probable que en situaciones de acoso escolar comiences a creer que eres inferior a los demás, y por esto, sientas vergüenza y culpa. Puedes incluso llegar a pensar que los agresores tienen razón. ¡No es así! Tú no eres inferior a nadie, ni mereces ser agredido. ¡Confía en ti, y valora tu manera de ser!

OBSERVADOR: Ante una situación de acoso escolar, es probable que la víctima se sienta inferior a los demás. Tu tienes la oportunidad de darle ánimo, resaltando sus cualidades positivas. Además, aclárale que los agresores están equivocados. Confía en tus capacidades. ¡Tienes el poder de ayudarlo!

E

"Expresa tus emociones"

VÍCTIMA: En una situación de acoso escolar es natural que sientas diversas emociones tales como: miedo, rabia, culpa, pena o vergüenza. Las emociones que sientes nunca están equivocadas. Busca a un amigo, un familiar o un profesor de confianza con quien puedas compartir tus emociones. Esto te ayudará a identificarlas, aceptarlas y a encontrar una solución.

OBSERVADOR: Al ver que molestan a un compañero en la escuela o en redes sociales, es normal que sientas distintas emociones tales como: miedo, rabia e impotencia. Las emociones que sientes nunca están equivocadas, y al identificarlas, pueden ayudarte a comprender como se siente la víctima. Así será más fácil ofrecerle tu tiempo para que se desahogue. Al escucharla, se sentirá apoyada y más tranquila.