

## Acoso/Ciberacoso

El acoso se define como cualquier acto o conducta física o verbal grave o generalizada, incluidas las comunicaciones electrónicas cometidas por un alumno o alumnos que tenga, o se pueda predecir razonablemente, el efecto de uno o más de los siguientes:

- Temor razonable de daño a la persona o a la propiedad
  - Efecto perjudicial sustancial sobre la salud física o mental
  - Interferencia sustancial con el rendimiento académico
  - Interferencia sustancial con la capacidad de participar o beneficiarse de los servicios, actividades o privilegios escolares.
1. El acoso implica un desequilibrio de poder: los estudiantes que acosan son más poderosos que los estudiantes que son víctimas debido a la ventaja de la edad, el tamaño, la capacidad, el estatus social, el apoyo de los compañeros, etc. Los estudiantes que acosan a otros también pueden tener poder si acosan o provocan a otros estudiantes sobre una preocupación delicada (por ejemplo, ser bajo, estar sobrepeso o sobre la raza, la familia o la sexualidad).
  2. Los estudiantes que acosan a propósito: sus comportamientos no son accidentales.
  3. El acoso escolar no es divertido para los estudiantes victimizados que experimentan angustia y pueden sentirse: enojados, ansiosos, temerosos, tristes, abochornado y avergonzados.
  4. Los estudiantes que son víctimas de acoso a menudo se sienten inseguros en la escuela y tratan de evitar ir a la escuela.
  5. El acoso ocurre una y otra vez.

## ¿Cuáles son los tipos de acoso?

Directo (Cara a Cara)

- Verbales (burlas, insultos, humillaciones, acoso)
- Psicológico (poner cara de maldad, poner los ojos en blanco, "miradas sucias", proferir amenazas, extorsión)
- Indirecto (a espaldas de alguien)
- Chismes (bajar la opinión de la gente sobre el estudiante víctima)
- Dejar de lado, excluir, rehuir
- Agresión social (decirle a la gente que no sea amiga de un estudiante víctima)
- Cibernética (Uso de la tecnología electrónica como vehículo para la intimidación y el acoso)
- Enviar correos electrónicos o mensajes instantáneos amenazantes o acosadores
- Crear un sitio web que menosprecie o ridiculice a otro estudiante
- Tomar fotografías poco favorecedoras o inapropiadas de otros estudiantes sin su permiso y compartirlas con otros o publicarlas en un sitio de Internet
- Robar la contraseña de alguien y enviar mensajes malintencionados a otros
- Engañar a alguien para que comparta información personal confidencial mientras envía mensajes instantáneos y luego reenviar esa información a otros

## ¿Cómo se involucran los estudiantes en el acoso?

Los estudiantes desempeñan muchos roles en una situación de acoso:

Estudiante que se considera un acosador y acosa a otros, a menudo intimida a más de un estudiante. Estudiante que es víctima de acoso, generalmente solo un estudiante.

Transeúntes: estudiantes que están lo suficientemente cerca como para ver y escuchar el comportamiento de acoso. Interventores: estudiantes que hacen algo para "poner freno al acoso".

## ¿Qué puedes hacer si alguien te está acosando?

Hay muchas maneras en las que los estudiantes pueden responder cuando están siendo acosados. Aquí tienes algunas sugerencias, pero probablemente tengas muchas más.

Recuerde, **no intimidar al acosador**: ¡defenderse casi siempre empeora la situación!

- Ignore y aléjese del estudiante acosador (esto funciona mejor cuando el acoso es leve).
- Mire al estudiante que lo está acosando a los ojos y dígame con confianza que se detenga.
- Denuncia el acoso a tu profesor o a tus padres.

**RECUERDA:** Contar es informar para sacar a alguien de un apuro. No es lo mismo que chismorrear o delatar, que está diseñado para meter a alguien en problemas

### Podrías intentar lo siguiente:

- Usando el humor.
- Encontrar "aliados".
- Estar con un grupo de otros niños.
- Estar cerca de un adulto.
- Mantenerse ocupado jugando (por ejemplo, en columpios donde es difícil que un estudiante acosador llegue a usted).

### Definitivamente, deberías:

- Dile a alguien de confianza cómo te sientes.
- No guardes tu estrés reprimido en tu interior.

Recuerde que tiene derecho a sentirse seguro en la escuela y en su comunidad.

## Intervención de transeúntes

El acoso rara vez ocurre en ausencia de espectadores. Los compañeros están presentes en aproximadamente el 85% de los episodios de acoso en entornos escolares y hasta el 92% de los estudiantes de primaria informan haber observado casos de acoso en sus escuelas. En definitiva, el bullying es un fenómeno grupal.

La mayoría de los transeúntes no hacen nada para ayudar a las víctimas de acoso. Si el estudiante acosador es popular y tiene estatus social, los espectadores pueden alentar el

acoso, especialmente si a los espectadores no les gusta el estudiante víctima. Cuando los transeúntes intervienen, el acoso se detiene en 10 segundos más de la mitad (57%) de las veces.

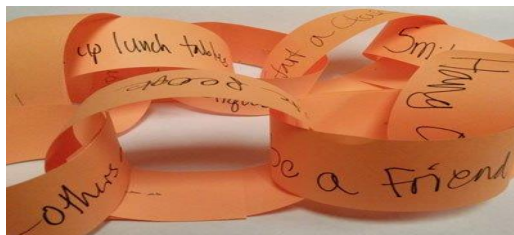
### **Cómo los estudiantes pueden ayudar a detener el acoso: consulte nuestra guía para la prevención del acoso**

Desde nuestro Programa de Prevención del Acoso Escolar de Olweus los alumnos establecen las siguientes normas:

1. No intimidaremos a los demás.
2. Intentaremos ayudar a los que sufren acoso.
3. Nos esforzaremos por incluir a los estudiantes que se quedan fuera fácilmente.

Acércate al estudiante víctima con amistad. Brindar comodidad y apoyo a cualquier estudiante delatar, que es meter a alguien en problemas.

### **Sé un defensor, no un espectador: Denuncia todo el acoso**



## **CIBERACOSO**

### **¿Qué es el acoso escolar?**

El ciberacoso es un tipo de maldad que se produce en línea, en el que una o más personas utilizan las tecnologías digitales para causar daño a otra persona de forma intencionada y repetida. Los acosadores cibernéticos atacan a sus víctimas publicando comentarios, imágenes, fotos, mensajes de texto, correos electrónicos o mensajes instantáneos en redes sociales, chats grupales, dispositivos móviles, computadoras u otros dispositivos electrónicos. Muchos de estos mensajes son vergonzosos, maliciosos, intimidatorios, acosadores, vergonzosos y/o mezquinos.

No necesariamente sabemos por qué los niños acosan o acosan cibernéticamente; Lo que sí sabemos es que el ciberacoso es el uso deliberado, persistente y malicioso de palabras o imágenes en un entorno en línea con la intención de causar daño al bienestar de alguien.

### **¿Cómo es el ciberacoso?**

El acoso cibernético entre los adolescentes se presenta de muchas formas, pero las más comunes son:

- recibir mensajes de texto, correos electrónicos o mensajes directos intencionalmente hirientes en sitios de redes sociales
- Personas que difunden rumores o mentiras sobre alguien en línea
- Personas que envían imágenes o videos con la intención de humillar o avergonzar a alguien
- personas que envían amenazas a alguien
- Personas que crean y usan perfiles falsos en línea para avergonzar o intimidar a alguien.

El acoso cibernético se realiza con mayor frecuencia a través de las redes sociales. Si bien las redes sociales son una excelente manera de mantenerse en contacto con amigos, lo fácil que es usarlas y acceder a ellas significa que el acoso cibernético en las redes sociales puede ser común. Obtenga más información sobre cómo mantener a su hijo adolescente seguro en las redes sociales.

## **¿En qué se diferencia de otras formas de acoso?**

El acoso es un tipo de comportamiento diseñado para causar daño intencional. El acoso cibernético puede ser aún más angustiante debido a su naturaleza muy pública e incontrolable. Por ejemplo:

- No hay límite para quién puede ver o participar en el ciberacoso
- Puede ser muy difícil eliminar el contenido compartido en línea
- Puede ser anónimo
- Se puede acceder al contenido a través de motores de búsqueda

Es difícil para las personas escapar del acoso, especialmente si usan la tecnología en su vida cotidiana. Se sugiere que los jóvenes pueden ser más propensos a intimidar a alguien en línea que en la vida real, ya que se sienten menos responsables de sus acciones debido a la naturaleza del mundo en línea.

## **¿Cuáles son los efectos del ciberacoso?**

- Los efectos del ciberacoso en los adolescentes pueden variar desde:
- Menor asistencia y rendimiento escolar
- Aumento del estrés y la ansiedad
- Sentimientos de aislamiento y miedo
- Falta de concentración
- depresión
- Disminución de la autoestima y la confianza
- En casos extremos, el ciberacoso puede llevar al suicidio.

Los efectos del acoso cibernético son similares a los efectos del acoso, pero la principal diferencia es que es mucho más difícil de evitar, porque puede seguir a su hijo adolescente a casa desde la escuela y hacerle sentir que nunca podrá escapar de él. Asegúrese de que su hijo sepa que no es su culpa, que no está solo y que hay formas de lidiar con el acoso cibernético. Si has notado algunas señales de advertencia en el comportamiento de tu hijo adolescente, es posible que te preocupe que esté pensando en suicidarse. Lea más sobre [cómo hablar con su hijo adolescente sobre el suicidio aquí](#).

## **Padres: Mantengan a su Adolescente seguro en línea**

Solo alrededor de 1 de cada 10 jóvenes informa a un padre o a un adulto de confianza sobre el ciberacoso. Algunas de las razones de este bajo número son la vergüenza, el miedo a no ser creído, el miedo a que se trivialice el tema o a perder el acceso a la tecnología. Tomar medidas proactivas para educar a su hijo sobre lo que puede hacer con respecto al acoso cibernético puede ser una buena manera de asegurarse de que se acerque a usted en busca de apoyo cuando lo necesite.

- Asegúrese de que las cuentas de redes sociales de su hijo estén configuradas como privadas y que solo acepte solicitudes de amistad de personas que conoce en la vida real.
- Hable con su hijo adolescente sobre no compartir información personal en línea. Por ejemplo, contraseñas, su nombre completo, dirección, número de teléfono y a qué escuela asisten.
- Hable con su hijo adolescente sobre compartir fotos en línea, especialmente las subidas de tono. Explíqueles que una vez que están en línea, pueden perder el control de quién los ve con bastante rapidez y eso puede llevar a insultos y vergüenza, desafortunadamente.
- Recuérdales que ignoren los mensajes de personas que no conocen. El Internet puede ser un gran lugar para hacer nuevos amigos, pero sigue siendo muy importante tener mucho cuidado debido a las cuentas falsas y los incitar a alguien.
- Asegúrate de que sepan que el ciberacoso está mal y que no deben hacerlo. Si su hijo adolescente se involucra en este tipo de comportamiento en línea, puede abrir las puertas para que las personas piensen que tienen una excusa para acosar cibernéticamente a su hijo.
- Asegúrese de que su hijo sepa cómo bloquear, eliminar o denunciar a cualquier persona que lo esté molestando en línea.

Por mucho que su hijo adolescente disfrute estar en línea, es importante que participe en actividades fuera de línea. De esa manera, si algo sucede en línea, tienen otras cosas que hacer que disfrutan y otros amigos con quienes hablar.

## Qué hacer si su hijo está siendo acosado cibernéticamente

Si sabes que tu hijo está siendo acosado cibernéticamente, lo primero que debes hacer es ser comprensivo y empático. Asegúrate de que sepan que no es su culpa. El acoso cibernético es grave y molesto, así que trate de no minimizar o trivializar la situación para que su hijo "se sienta mejor". Evite la tentación de impedir que su hijo se conecte a en el Internet; Lo más probable es que esto resulte en que no le digan si vuelve a ocurrir.

## Apoye emocionalmente a su hijo con el acoso cibernético

1. Hable con su hijo y escuche realmente lo que tiene que decir. Agradéceles por abrirse a ti y hazle saber qué quieres poner fin al acoso.
2. Nunca culpe a su hijo por sufrir acoso cibernético. La forma en que los jóvenes interactúan en línea puede parecer excesiva para los adultos, pero el acoso nunca es culpa de la persona acosada.
3. Reconoce sus sentimientos y no trates de descartar sus experiencias, incluso si no te parece un gran problema.
4. Asegúreles que hay personas que pueden ofrecer apoyo, ya sea usted, sus maestros u otros profesionales y servicios.
5. Obtenga más información sobre cómo comunicarse de manera efectiva con su hijo adolescente aquí.

## Si necesitas que se elimine el material de ciberacoso o quieres denunciarlo

Si hay videos, fotos o comentarios que se utilizan para dañar a su hijo adolescente, la forma más rápida de eliminarlos es denunciarlo. La mayoría de los sitios y aplicaciones te permiten denunciar contenido ofensivo a través de la configuración, la ayuda o la privacidad. Las publicaciones y comentarios individuales también tienen un '...' en la que se hace clic y se utiliza para informar. Si tienes problemas para encontrar dónde denunciar el ciberacoso, consulta la guía de eSafety. Si no ha recibido respuesta en un plazo de 48 horas y el ciberacoso está causando un daño grave al bienestar de su hijo adolescente, puede hacer una denuncia a eSafety

Si necesita más información sobre cómo abordar las situaciones de ciberacoso y consejos generales de seguridad contra el ciberacoso, aprenda cómo lidiar con el acoso en línea aquí.

## Qué hacer si su hijo se siente inseguro

Si su hijo se siente inseguro, por ejemplo, si alguien lo está amenazando a él o a su familia, llame a la policía al 000 para obtener ayuda. Si su hijo está angustiado por el acoso, anímelo a hablar con un profesional de la salud mental o diríjalo a servicios que puedan ayudarlo. Puede ser un consejero escolar o un servicio como Kids Helpline.

## Prevención del acoso y el ciberacoso <https://www.stopbullying.gov/>

Si nota señales de advertencia de que un niño puede estar involucrado en el [ciberacoso](#), tome medidas para investigar el comportamiento digital de ese niño. El acoso cibernético es una [forma de acoso](#), y los adultos deben adoptar el mismo enfoque para abordarlo: apoyar al niño que está siendo acosado, abordar el comportamiento de acoso de un participante y mostrarles a los niños que el acoso cibernético se toma en serio. Debido a que el acoso cibernético ocurre en línea, responder a él requiere diferentes enfoques. Si crees que un niño está involucrado en el ciberacoso, hay varias cosas que puedes hacer:

1. **Aviso:** reconozca si ha habido un cambio en el estado de ánimo o el comportamiento y explore la causa. Trate de determinar si estos cambios ocurren en torno al uso de los dispositivos digitales por parte de un niño.
2. **Habla:** haz preguntas para saber qué está sucediendo, cómo comenzó y quién está involucrado.
3. **Documentar:** mantenga un registro de lo que está sucediendo y dónde. Tome capturas de pantalla de publicaciones o contenido dañino si es posible. La mayoría de las leyes y políticas señalan que el acoso es un comportamiento repetido, por lo que los registros ayudan a documentarlo.
4. **Informe:** la mayoría de las plataformas de redes sociales y las escuelas tienen políticas y procesos de denuncia claros. Si un compañero de clase es víctima de ciberacoso, **repórtalo a la escuela**. También puede ponerse en contacto con aplicaciones o plataformas de redes sociales para denunciar contenido ofensivo y eliminarlo. Si un niño ha recibido amenazas físicas o se produce un posible delito o comportamiento ilegal, **repórtelo a la policía**.
5. **Apoyo:** los compañeros, los mentores y los adultos de confianza a veces pueden intervenir públicamente para influir positivamente en una situación en la que se publica contenido negativo o hiriente sobre un niño. La intervención pública puede incluir la publicación de comentarios positivos sobre la persona objeto de acoso para tratar de cambiar la conversación en una dirección positiva. También puede ser útil comunicarse con el niño que está acosando y con la víctima del acoso para expresar su preocupación. Si es posible, trate de determinar si se necesita más apoyo profesional para los involucrados, como hablar con un consejero académico o un profesional de la salud mental.

Para obtener más información sobre la intimidación o el acoso sexual, visite [StopBullying.gov](https://www.stopbullying.gov/)

**PARA INQUIETUDES  
RELACIONADAS CON LOS  
ESTUDIANTES**

Abimbola Williams-Ajala  
Directora Ejecutiva; Servicios  
Estudiantiles  
2300 W. Caldwell Street,  
Compton  
310-639-4321 X46527  
aajala@compton.k12.ca.us

**COORDINADOR DEL TÍTULO IX**  
Dr. William Gideon, Jr.,  
Directora Ejecutiva de Recursos  
Humanos,  
501 Santa Fe Ave., Compton,  
CA 90221,  
Telephone: (310) 639-4321 X  
55041  
wgideon@compton.k12.ca.us

504 Coordinator  
JaMaia Bond  
Director Major  
2300 W. Caldwell Street,  
Compton  
310-639-4321 X46523  
[jbond@compton.k12.ca.us](mailto:jbond@compton.k12.ca.us)

**RECURSOS COMPILADOS POR  
CDE: CAPACITACIÓN Y  
RECURSOS PARA LA  
PREVENCIÓN DEL ACOSO  
ESCOLAR**

El Departamento de Educación  
de California compiló una lista  
de recursos que brindan apoyo  
a los jóvenes y sus familias que  
han sido objeto de  
discriminación, acoso,  
intimidación o acoso escolar en la  
escuela. [Haga clic aquí para ver.](#)

# **NO AL ACOSO ESCOLAR**

## **JUNTOS PODEMOS**



### **ASOCIACIÓN MADRILEÑA CONTRA EL ACOSO ESCOLAR (amacae)**

[madridamacae@gmail.com](mailto:madridamacae@gmail.com)

Móvil: 689 52 87 92

