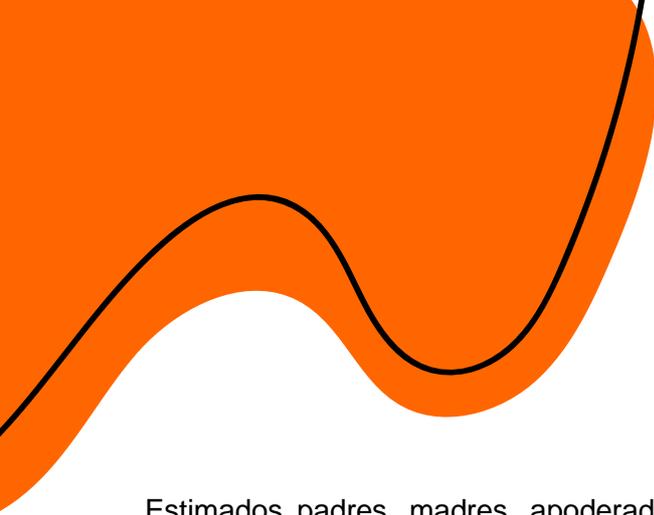




**I.E.P. STEVE JOBS COLLEGE**

**BOLETÍN INFORMATIVO DE  
SANA CONVIVENCIA PARA  
PADRES DE FAMILIA**





## INTRODUCCIÓN

Estimados padres, madres, apoderados, como es de su conocimiento, las normas reguladoras de nuestra institución educativa se encuentran reflejadas en el reglamento interno del colegio.

Sin embargo, creemos conveniente compartirte el boletín informativo donde abordamos con un especial interés, las amenazas que pretenden quebrantar la sana convivencia en las escuelas a nivel mundial.

Estamos enfocados en eliminar cualquier amenaza que perturbe la tranquilidad de nuestros estudiantes, por lo que le pedimos, involucrarse en el desarrollo educativo y emocional de tu menor hijo(a), tomándote un tiempo en conocer con profundidad ¿Qué es el bullying, el ciberbullying y el grooming?

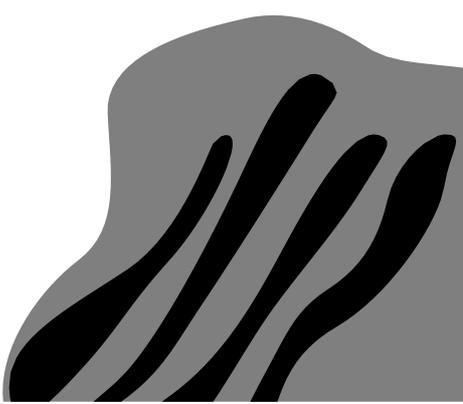
El objetivo de este boletín es informarlo e instruirlo frente a la sospecha de un caso de bullying, es por eso que, le pedimos que aplique los siguientes 5 pasos:

1. Conocer el problema.
2. Identificar los síntomas.
3. Identificar las causas.
4. Identificar posibles daños.
5. Actuar, corregir y dirigir su energía familiar a su hijo.

Confiados en que este boletín aportará al fortalecimiento de las familias y la sana convivencia de su menor hijo(a).

Los saluda con aprecio.

LA DIRECCIÓN



## **PASO 1**

### **CONOCER EL PROBLEMA**

#### **¿Sabes que es el Bullying?**

El bullying o acoso escolar se refiere a un tipo de comportamiento violento e intimidatorio que se ejerce de manera verbal, física o psicológica entre niños y adolescentes durante la etapa escolar. Se trata de una serie de maltratos continuos que son llevados a cabo de manera intencional por uno o varios agresores, con el propósito de agredir, generar inseguridad o entorpecer su desenvolvimiento escolar de la víctima.

En este video elaborado por el colegio Almazara bajo la dirección de David Valero se trata de difundir la solución para terminar con este problema.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=oHejiVLTP2U>

#### **¿Sabes que es Cyberbullying?**

El cyberbullying o, en español, el ciberacoso es un tipo de acoso que se vale de medios informáticos para el hostigamiento de una persona. Como tal, el cyberbullying o ciberacoso supone la situación de hostigamiento, abuso y vejación sostenido y repetido a lo largo del tiempo, de una persona por parte de un grupo de individuos. Los medios a través de los cuales se efectúa el cyberbullying se manifiestan en sitios como redes sociales, chats, foros, correo electrónico, páginas web, blogs, fotologs, videojuegos, entre otros.

En este video elaborado por Movistar se trata de explicar los problemas digitales que pueden estar atravesando nuestros hijos. Conoce las amenazas que rodean a nuestros hijos(as).

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PNFiYVsost4>

#### **¿Sabes qué es el Grooming?**

El grooming es un término de la lengua inglesa que significa “acicalar” en español. Es un término que se utiliza para hacer referencia a todas las conductas o acciones que realiza un adulto para ganarse la confianza de un menor de edad, con el objetivo de obtener beneficios sexuales. En virtud de la definición dada, se puede deducir que el grooming es un tipo de acoso por parte de los pedófilos y pederastas. Como tal, el agresor busca persuadir al niño(a) para crear una “amistad”, y de esta manera lograr un acercamiento que le permita obtener imágenes, vídeos con contenido sexual, e inclusive un posible acercamiento físico para abusar sexualmente de la víctima.

En este vídeo elaborado por la Policía de Investigaciones de Chile trata de alertar sobre los riesgos a los que están expuestos los niños, niñas y adolescentes. Míralo, le puedes estar salvando la vida a tu hijo(a). Link: <https://www.youtube.com/watch?v=hFGHq5QGck0>.

## PASO 2

### IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS

#### ¿Cómo saber si tu hijo(a) es víctima de Bullying?

La persona que ejerce el bullying lo hace para imponer su poder sobre el otro, a través de constantes amenazas, insultos, agresiones o vejaciones, y así tenerlo bajo su completo dominio a lo largo de meses e incluso años; la víctima sufre callada en la mayoría de los casos. El maltrato intimidatorio le hace sentir dolor, angustia y miedo, hasta tal punto que, en algunos casos, puede llevarle a consecuencias devastadoras como el la idea o acto de concluir con su vida (suicidio).

Estas son algunas de las características de la una víctima de bullying según el portal SíSeVe.

- Disminución del rendimiento académico de manera inesperada.
- Autolesiones- cutting.
- Desinterés en las actividades educativas.
- Inasistencias constantes e injustificadas y/o deserción.
- Aislamiento, cuenta con pocos amigos (disminución del juego con sus compañeros en los recreos, en clase entre otros).
- Baja autoestima.
- Sensibilidad extrema y cambios bruscos en el estado de ánimo.
- Sudoración de las manos, se arrancan el cabello, se comen las uñas, entre otros.
- Tartamudeo, disfemia, tics o mutismo (no habla).
- Cambios en hábitos de alimentación y juego.
- Sentimientos de vergüenza y culpa.



Con frecuencia aparecen varios tipos de acoso escolar de forma simultánea, si identificas algunos de ellos, informa a nuestra escuela de forma inmediata:

### **1. Físico**

Consiste en la agresión directa a base de patadas, empujones, golpes con objetos. También puede ser indirecto cuando se producen daños materiales en los objetos personales de la víctima o robos.

### **2. Verbal**

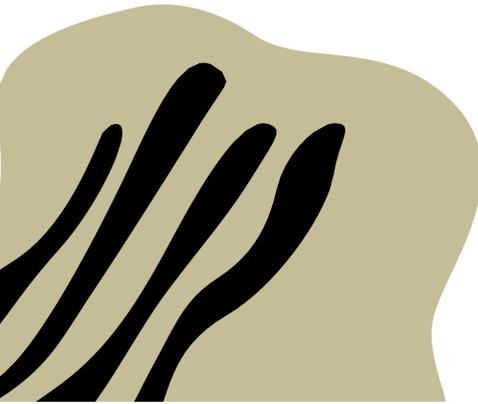
Es el más habitual. Sólo deja huella en la víctima. Las palabras tienen mucho poder y minan la autoestima de la víctima mediante humillaciones, insultos, menosprecios en público, propagación de rumores falsos, mensajes o llamadas telefónicas ofensivos, lenguaje sexual indecente...entre otros.

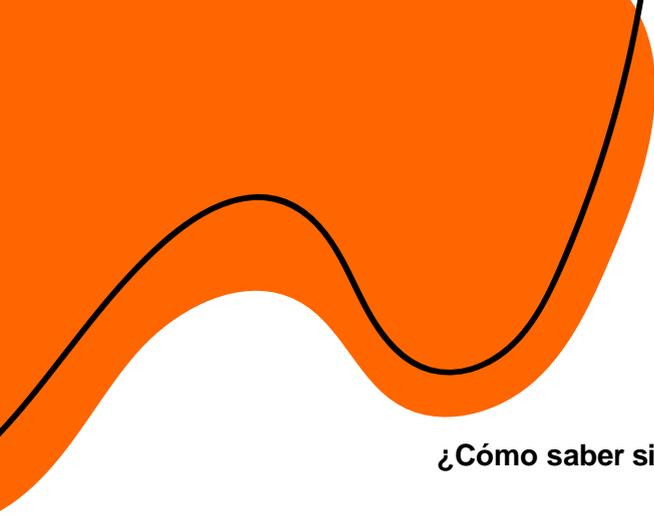
### **3. Psicológico**

Se realiza mediante amenazas para provocar miedo, para lograr algún objeto o dinero, o simplemente para obligar a la víctima a hacer cosas que no quiere ni debe hacer.

### **4. Social**

Consiste en la exclusión y en el aislamiento progresivo de la víctima. En la práctica, los acosadores impiden a la víctima participar, bien ignorando su presencia y no contando con él/ ella en las actividades normales entre amigos o compañeros de clase.





## ¿Cómo saber si tu hijo(a) es víctima de Ciberacoso?

El acoso a los niños(as) ya existía desde hace mucho en las aulas, pero ahora encuentra una nueva herramienta que lo hace aún más peligroso: internet. Palabras como Ciberbullying o Sextorsión empiezan a resultar familiares para padres cada vez más preocupados por la seguridad de sus hijos(as). Pero ¿conoces todos los peligros que acechan en la red? Te explicamos cuántos tipos de acoso por internet existen y en qué se caracterizan cada uno.

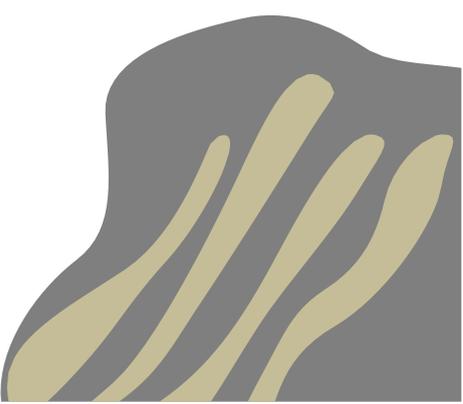
Existen distintos tipos de acoso por internet y todos ellos tienen algunas peculiaridades. Aquí te desvelamos algunas de las formas más conocidas para que aprendas a detectar los primeros síntomas de acoso a tiempo y en caso de detectarlo debes acercarte a la escuela de forma inmediata:

### 1. Ciberbullying

Se trata del acoso psicológico realizado entre menores en ese que constituye su nuevo y relevante entorno de socialización: el ciberespacio. Adquiere las más diversas manifestaciones alentadas por las incesantes novedades tecnológicas y la ilimitada imaginación de las personas menores de edad. No hace falta ser más fuerte, ni dar la cara, ni coincidir con la víctima, ni conocerle. Además, no presenciar el sufrimiento puede contribuir a infligirlo en mayores dosis.

### 2. Internet Grooming:

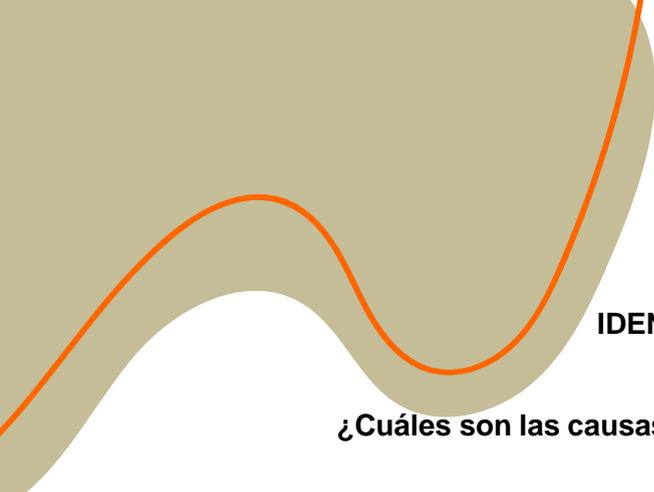
Se conoce así a la estrategia de empatía y engatusamiento que utilizan depredadores sexuales para ganarse la confianza de menores y acabar, mediante chantaje emocional o de otro tipo, obteniendo gratificaciones de índole sexual que pueden ir desde el envío de imágenes o vídeos a propuestas de encuentros en persona.



### 3. **Sextorsión:**

Este neologismo tiene su origen en el inglés 'sextortion', una forma de explotación sexual en la cual se chantajea a una persona por medio de una imagen de sí misma desnuda que ha compartido a través de Internet mediante sexting, una sesión de ciber sexo, o mediante espionaje digital. La víctima es posteriormente coaccionada para tener relaciones sexuales con el/la chantajista, para producir pornografía, o para obtener dinero u otras acciones. El chantaje se suele realizar por Internet, ya que asegura un cierto grado de anonimato al criminal.

4. **Fraping:** Es un tipo de cibera coso en el que el agresor toma las riendas de nuestras redes sociales, haciéndose pasar por nosotros y publicando contenido inapropiado. Por este y otros tipos de ciber acoso, es que se recomienda que las contraseñas sean solo de conocimiento del usuario de la cuenta y evitar divulgarlo incluso con "amistades cercanas".
5. **Flaming:** Consiste en atacar verbalmente a las personas a través de Internet por medio de mensajes insultantes u hostiles, este tipo de ciber acoso suele surgir frente a la intolerancia de una persona hacia otra, se suele realizar con la finalidad de ridiculizar a la víctima en redes sociales.



## PASO 3

### IDENTIFICAR LAS CAUSAS

#### ¿Cuáles son las causas de que un estudiante se vuelva agresor?

Es difícil que como padres de estos niños(as) podamos estar del todo ajenos a que nuestro hijo(a) es agresivo(a) o abusivo(a) con alguien más. Muchas veces las señales se hacen evidentes en su trato a la mascota de la casa, con sus hermanos pequeños, cuando invita a alguien a casa y se muestra impositivo(a) y grosero(a), cuando se refieren a alguien continuamente de forma despectiva y burlona...o cuando recibimos una llamada del colegio haciéndonos saber que hay una situación de bullying de la cual es el protagonista.

Es importante para todos conocer aquellos factores que determinan que un estudiante pueda llegar a tener estos comportamientos:

#### **1. Violencia al interior de la familia:**

Es muy común que los estudiantes agresores vengan de una dinámica familiar violenta; si crecen en un ambiente donde se vive de cerca la violencia y el abuso verbal, físico o psicológico ya sea entre sus padres, de sus padres hacia él, o de algún hermano o tío es una realidad que aprenderá a seguir estos patrones y/o encontrará en el bullying una forma de desahogar sus propios sentimientos de inseguridad, angustia y enojo contenido.

#### **2. Darles mal ejemplo:**

Si los niños ven que sus padres se expresan despectivamente de otros, son poco sensibles a los demás, se divierten poniendo nombres y se ríen de las fallas ajenas, seguramente que ese modelo lo llevarán a sus propias relaciones. Incluso hay padres que les parece divertido reírse y burlarse juntos de algunos de los compañeros(as) de sus hijos(as) y luego se preguntan por qué su hijo(a) terminó en un problema de bullying.



### **3. Falta de límites:**

Estudiantes que están acostumbrados a tener siempre lo que desean, a no frustrarse nunca, a traspasar los límites sin que haya ninguna consecuencia, a gritar, insultar y pegar sin que pase nada, es muy posible que vayan más allá.

### **4. Exposición a contenido violento:**

Sobra decir que la exposición a videojuegos que cada día son más agresivos y violentos, a películas o a programas de televisión, sin supervisión, pueden ser generadores de agresión en los niños, niñas y jóvenes.

### **5. Grupos sociales contraproducentes:**

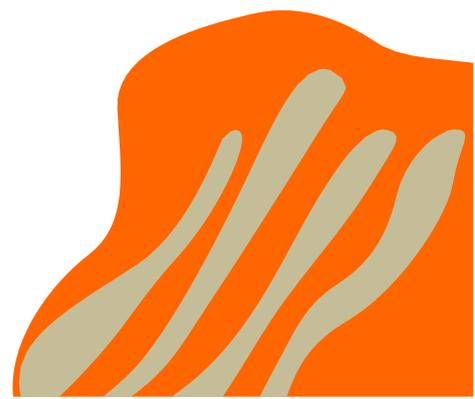
En ocasiones ciertas amistades pueden influir perjudicialmente en los comportamientos de los niños, niñas y jóvenes quienes empiezan a imitar comportamientos agresivos. Por otro lado, muchas veces actuar en pareja o grupo les da una sensación de seguridad y les hace sentir que su conducta agresiva es aceptable.

### **6. Falta de habilidades sociales:**

Hay quienes tienen dificultades para establecer un vínculo con los demás porque no



cuentan con las habilidades sociales necesarias y al no lograr sentirse realmente integrados adoptan patrones agresivos con los más débiles muchas veces en busca de lo que ellos creen que será “aceptación” del grupo.



## PASO 4

### IDENTIFICAR LOS POSIBLES DAÑOS

¿Qué daños puede originar cualquier tipo de acoso en nuestros hijos?

- 1. Salud física:** El estudiante puede comenzar a experimentar dolores de cabeza, problemas digestivos, alteraciones del sueño, todo esto producto de la somatización (manifestar dificultades emocionales a través de malestar orgánico) que podría estar presentando el estudiante.
- 2. Salud mental:** El estudiante podría presentar miedo, soledad, inseguridad, entre otras emociones consecuentes de la violencia recibida, por otro lado, en un nivel mayor de gravedad, podría presentar un trastorno de estrés post-traumático, ataques de pánico, síndrome ansioso, etc.
- 3. Autoestima:** En la mayoría de las ocasiones la víctima de violencia suele evidenciar dificultades en su autoestima, ya que se percibe a sí mismo como inofensivo e incapaz de protegerse a sí mismo, en algunas ocasiones debido a la baja autoestima la víctima llega a percibir que la culpa del acoso es de el/ella mismo (a).
- 4. Desmotivación:** Debido a que el acoso se desarrolla en un ambiente escolar, la víctima podría desarrollar una tendencia a la evitación de asistir al colegio ya que vendría a ser regresar o exponerse al ambiente en el cual fue agredido/violentado de manera física, verbal y/o psicológica.



## **¿Cómo prevenir que una situación de violencia y por ende los posibles daños?**

Estas alternativas de prevención no se limitan a que mi hijo(a) puede ser la víctima, sino también a prevenir que mi hijo puede ser aquel que ejerza acoso o violencia en contra de otro compañero.

- Generar en el hogar un ambiente de tolerancia y no violencia
  - Concientizar a nuestros hijos a través de videos, películas o cuentos para que puedan reflexionar respecto a estar en el lugar del agredido y también del agresor.
  - Practicar la comunicación asertiva como la principal herramienta de solución de problemas de mi hijo(a).
  - Promover relaciones interpersonales (familiares, amicales, etc.) tomando en cuenta los límites personales.
  - Hablar sobre el tema en casa de una manera abierta, que incite a que nuestros estudiantes tengan la confianza de comentar si son víctimas o testigos de violencia.
  - Interésese por conocer las amistades y compañeros de su hijo(a).
  - Demuestre a su hijo(a) que puede contar con Ud. en todo sentido.
  - Participe en las actividades del colegio.
  - Mantenga comunicación con el tutor de su hijo(a)
- 

## **PASO 5**

### **ACTUAR, CORREGIR Y DIRIGIR SU ENERGÍA FAMILIAR A SU HIJO/HIJA**

#### **¿Qué hacer si mi hijo es víctima de bullying?**

Frente al caso en el que mi hijo manifieste que está siendo víctima de bullying, debemos tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Establece un ambiente de confianza y aceptación incondicional con tu hijo(a).
2. Valida sus emociones, es normal sentir miedo, tristeza, enojo y frustración siendo víctima de bullying.
3. No minimices cuando comenta que es víctima de algún tipo de violencia o acoso.
4. Evitar que responda con más violencia a su agresor. Priorizar la comunicación asertiva como alternativa de solución de problemas.
5. Evaluar la posibilidad de que mi hijo como víctima puede recibir ayuda profesional para poder lidiar con las consecuencias de la violencia.

#### **¿Cómo dar seguridad a nuestros hijos en Internet?**

Es importante que los padres eduquemos a nuestros hijos y les avisemos de los riesgos que supone la navegación en Internet y el uso de las redes sociales. Saber qué puede ocurrir les mantendrá alerta.

Puedes pensar que tu hijo(a) está jugando a una aplicación que se ha descargado o está viendo dibujos animados, pero si está solo navegando por la red, por desconocimiento o curiosidad, puede acabar viendo contenido no apto para él o ella.

Los padres podemos vigilar la seguridad de nuestros hijos(as) en Internet o la forma

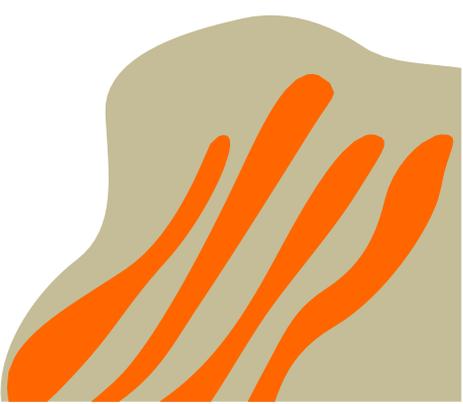


en la que ellos(as) interactúan poniendo en práctica algunos sencillos consejos:

1. Control parental: los filtros parentales son herramientas que podemos instalar en los dispositivos para controlar por qué páginas navega nuestro hijo(a).
2. Vigilar por dónde navega: quizás no puedas estar todo el rato mirando por qué páginas está navegando, pero sí puedes comprobar después qué lugares visitó.
3. La educación es el mejor filtro de Internet: enseñar a no publicar datos personales, no fiarse de los desconocidos de Internet y a avisar si detectan una conducta de acoso en Internet.
4. No dejes que participe en chats o conversaciones online con otras personas, incluso si crees que sus interlocutores son niños o niñas.
5. Cuidado con el spam, aplicaciones y ficheros: enséñales a no fiarse de los enlaces o archivos que pidan descargarse, de cualquier aplicación que les llame la atención y tampoco de la publicidad que promete regalos o aquella que es muy llamativa e incita a pinchar.
6. Bríndale confianza incondicional: Si descubrimos que nuestro hijo está siendo víctima de ciber-acoso por hablar con desconocidos o publicar información inadecuada, evitar juzgar a nuestros hijos, en lugar de tomar una postura de crítica no constructiva, priorizar la búsqueda de soluciones, incentivar la responsabilidad y recepción de estas situaciones como aprendizaje.

### **¿Qué hacer si nuestro hijo hace Bullying?**

Los padres que de pronto se dan cuenta de que su hijo(a) está acosando a otros estudiantes reciben de pronto un tremendo golpe emocional. Los padres pueden detectarlo considerando las siguientes características que suelen estar presentes en un estudiante que hace bullying:

- Tienen dificultades para seguir indicaciones
  - No son tolerantes frente a la frustración
  - Suelen desafiar la autoridad con facilidad
- 

- Les suele agrandar fomentar conflicto, incluso si no lo hay
- No evidencian empatía o arrepentimiento.

## **¿Qué hacer si nuestro hijo(a) es el agresor?**

### **1. Detectarlo y aceptar que hay un problema.**

El primer paso es detectarlo y reconocerlo, lo cual, aunque doloroso, es inminente para poder tomar acciones y ayudarlo(a).

### **2. Buscar la causa de su comportamiento.**

Debemos tratar de definir desde cuando se está dando esta situación con nuestro hijo(a), ver si hay algún evento específico que haya podido desencadenar su agresión, revisar los aspectos mencionados anteriormente y si descubrimos cual puede ser la causa, tomar acciones inmediatas, especialmente si están dentro de la dinámica familiar.

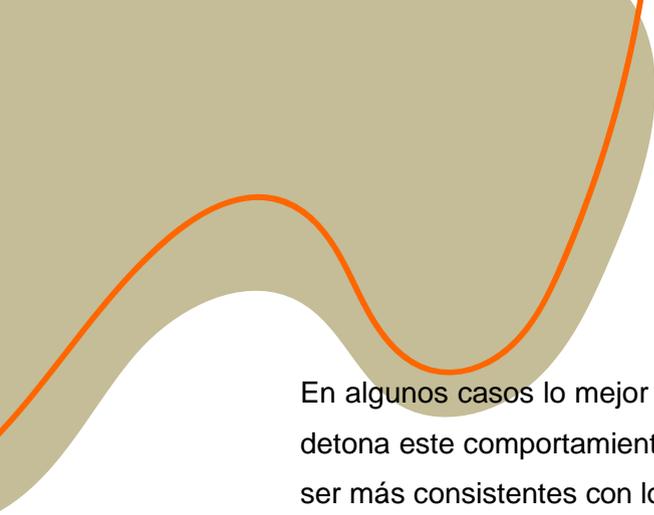
### **3. Tomar seriamente las quejas del colegio.**

Si el colegio nos hace saber que hay una situación con nuestro hijo(a), es indispensable tomarlo en serio y hacer un plan de acción conjunto que incluya la reparación de la falta, la supervisión constante y las disculpas a quien haya resultado afectado.

### **4. Hablarlo y definir consecuencias.**

Una vez que se ha hecho evidente que nuestro hijo(a) está teniendo un comportamiento de este tipo debemos conversarlo con él o ella, dimensionar el alcance de lo sucedido, encontrar juntos la forma de enmendar la falla y definir las consecuencias que tendrá que enfrentar en casa.

### **5. Consultar un especialista.**



En algunos casos lo mejor es solicitar apoyo a un especialista para detectar que detona este comportamiento, que cambios se deben hacer a nivel familiar, como ser más consistentes con los límites, etc; y para que le ayude a él o ella, a través de una intervención, a cambiar esos patrones agresivos, manejar su enojo, desarrollar habilidades sociales, etc.

***“Las palabras, el silencio y la indiferencia también duelen. No es necesario que exista violencia para hablar de bullying”***

