



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

ACOSO  
ESCOLAR:  
Padres y  
Personal no  
docente  
-AEPAE-





## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### AEPAE

La **Asociación Española para la Prevención del Acoso Escolar** ( A.E.P.A.E. ó AEPAE) es una entidad NO gubernamental SIN ánimo de lucro.

Está **formada por profesionales** de distintos ámbitos: psicólogos, pedagogos, expertos en ciberacoso, educadores sociales, abogados, expertos en seguridad y autoprotección, profesores de arte dramático y padres y madres de víctimas de acoso escolar, **comprometidos con la prevención del acoso escolar.**

Es la fundadora e impulsora del **Plan Nacional contra el Acoso Escolar.** Nace con la intención de mejorar la convivencia en los centros educativos y **combatir el acoso escolar en todas sus manifestaciones.**





## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### DELEGACIONES A.E.P.A.E.



Ciberseguridad Familiar

Superabulama, hazlo y otros peligros en internet.



Ilustrada por  
Estimosa Creativa B&B

- Delegación central en Madrid
- Delegación en Barcelona
- Delegación en Sevilla
- Delegación en Málaga
- Delegación en Alicante
- Delegación en Valencia
- Delegación en Burgos
- Delegación en La Rioja
- Delegación en Murcia
  
- Delegaciones en proceso de formación en diversas provincias adicionales...
  
- Delegación internacional en **CHILE**
- Delegación internacional en **ARGENTINA**
- Delegación internacional en **MEXICO**



Gobierno  
de La Rioja

Educación, Formación y Empleo



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### A.E.P.A.E. DELEGACIÓN LA RIOJA Y MADRID





## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### EL ERIZO



- Nuestra marca:
  - Simboliza la asertividad.
  - Defiende su territorio y no agrede a nadie, pero si alguien le intenta hacer daño, saca las púas.
  - No es agresivo pero tampoco pasivo.
  - Defiende su integridad física de una manera activa y asertiva.



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### DEFINICIÓN DE ACOSO ESCOLAR

“El acoso escolar es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de **forma reiterada** a lo largo de un tiempo determinado, tanto en el aula, como a través de las redes sociales”.





## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### TIPOS ACOSO ESCOLAR

- **Maltrato físico.**
  - Directo: pegar, golpear, escupir...
  - Indirecto: esconder, romper, robar, ... objetos.
- **Maltrato verbal.**
  - Directo: insultar, burlas.
  - Indirecto: difundir falsos rumores, hablar mal a sus espaldas, enviar notas groseras/cartas, ...
- **Maltrato relacional (exclusión social).**
  - Directo: impedir su participación, en clase es evitada, siempre queda sin pareja,...
  - Indirecto: ignorar,...





## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### Ciberacoso (Estudio realizado por Microsoft)



1. . El 56 % de los adolescentes entre 13 y 17 años teme sufrir acoso a través de internet.

2.- El 37% admite haber tenido experiencias negativas que podrían considerarse acoso o bullying.

3.- El 72% de los españoles entre 10 y 16 años tiene un perfil en una red social y el 42% pasa al menos 3 horas conectado al mismo.





## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### Consejos de prevención ante el Ciberacoso I



- 1.- No contestes a mensajes que traten de acosarte y bloquea al remitente.
- 2.- Guarda el mensaje como prueba del acoso: nadie es anónimo en la red.
- 3.- Cuéntaselo a tus padres, al centro escolar y denúncialo a la policía o la guardia civil.
- 4.- Sé cuidadoso con tu información privada y la de tus amigos y no la envíes a desconocidos.
- 5.- Sé prudente con la utilización de la webcam: ponle una pegatina encima y nunca la enciendas ante desconocidos.



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### Consejos de prevención ante el Ciberacoso II

6.- Nunca des tu teléfono o dirección de correo a desconocidos.

7.- Restringe el acceso a tu información privada a tus amigos de confianza.

8.- Ten tus claves de acceso a buen recaudo y cámbialas cuando sospeches que alguien las puede estar utilizando.

9.- Jamás participes en chats y foros sin tomar las precauciones adecuadas: no te fíes de nadie en la red, ya que no sabes quien hay al otro lado.

10.- Internet es “Globáneo”: tú no tienes el control sobre Internet, pero si tienes el control sobre tus relaciones sociales y personales.



Source: Chita Kasurak



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### DEFINICIÓN DE ACOSO ESCOLAR

#### Actores:

- Las **víctimas**, foco de las agresiones.
- El **agresor/ agresores** que inician o toman parte activa.
- Los **seguidores**, que no empiezan, pero toman parte activa.
- Los **partidarios**: no toman parte activa pero apoyan la agresión mostrando cierto grado de apoyo o conformidad.
- Los **espectadores**: pretenden no tomar posición. Adoptan una actitud pasiva *“lo que sucede no me incumbe”*
- Los **posibles defensores**: no les gusta la agresión. Piensan que habría que ayudar a las víctimas, pero no lo hacen.
- Los **defensores**: no les gusta la agresión. Ayudan a la víctima.

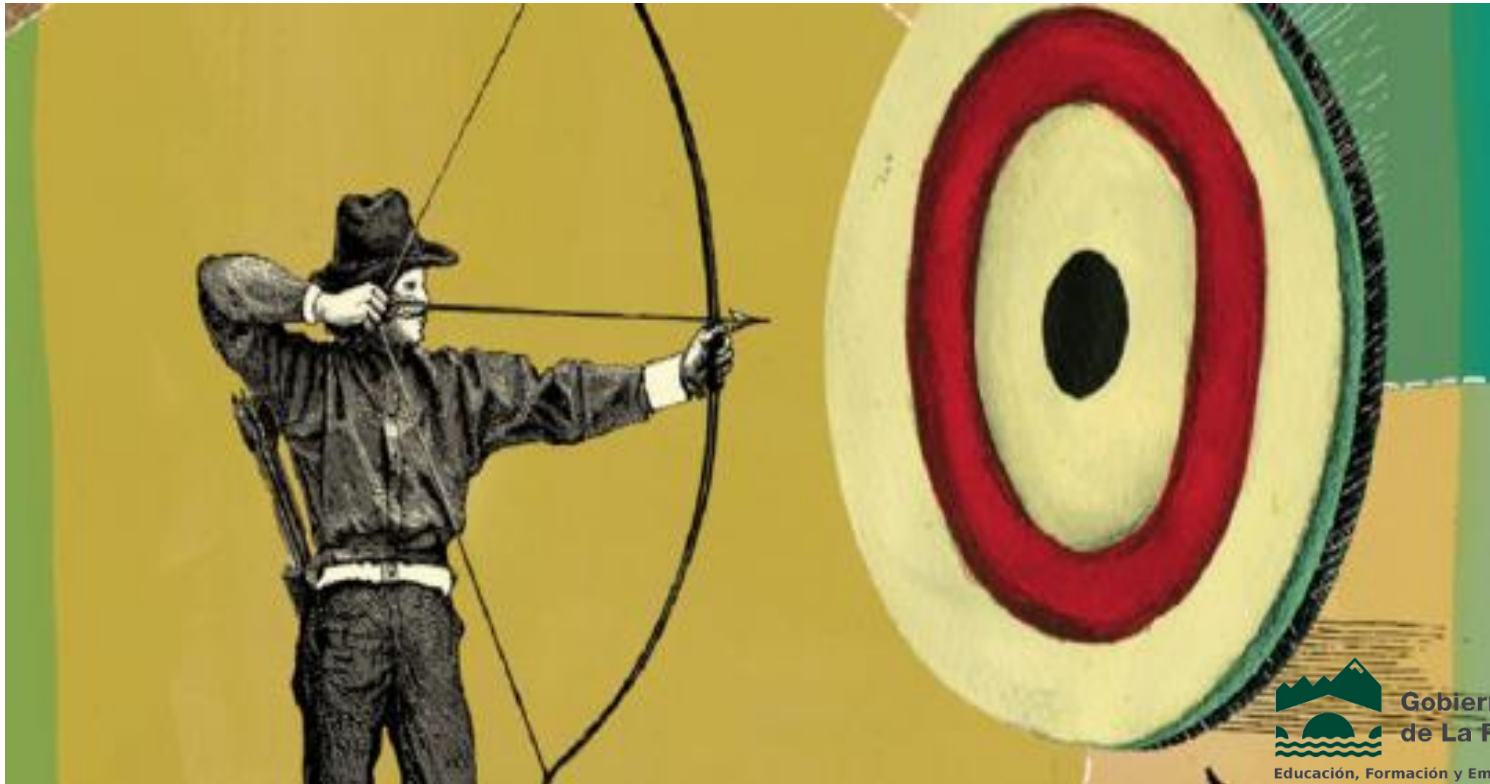




## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

Como se desencadena el acoso escolar

**Cualquier circunstancia puede colocarnos en el punto de mira o foco**





## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

Como evoluciona el acoso escolar

**El acoso escolar es un proceso sumatorio**





## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### La visibilidad de la violencia en la escuela



© Cisneros AVE

Fuente: Informe Cisneros X



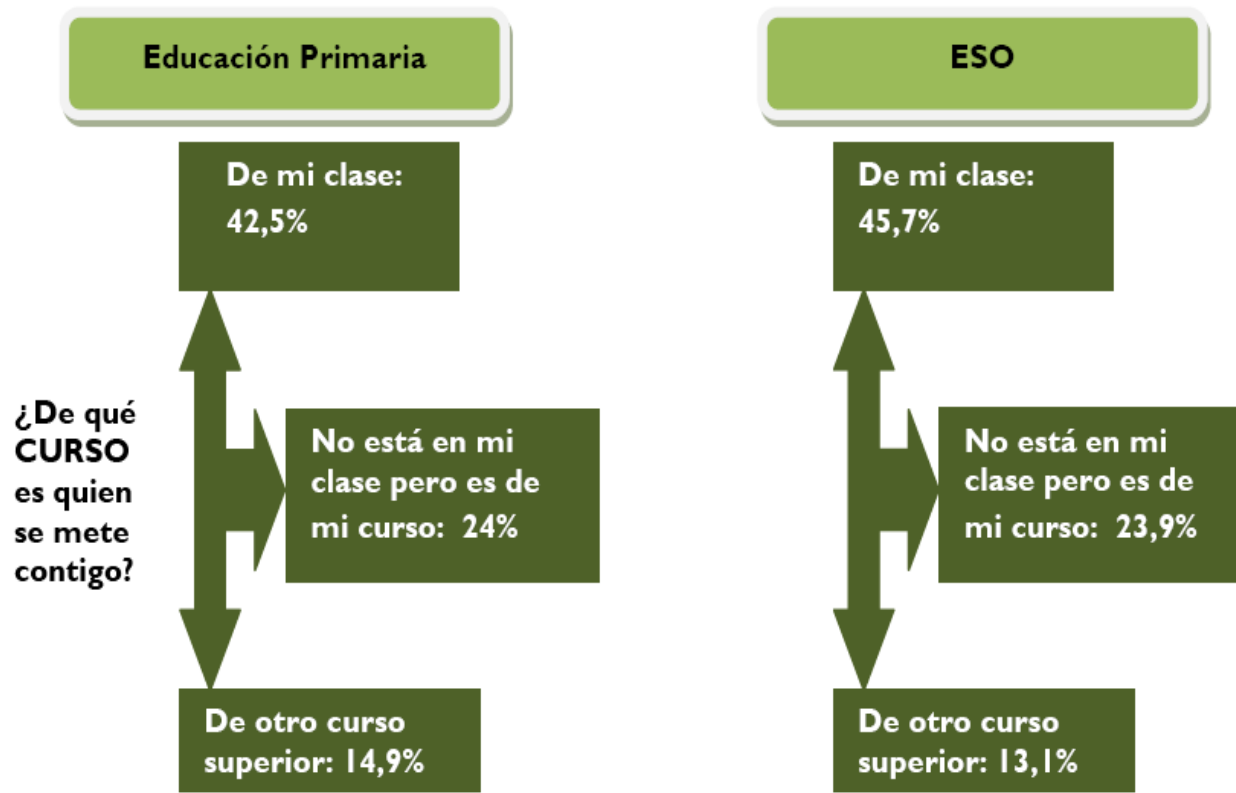
**Gobierno  
de La Rioja**

Educación, Formación y Empleo



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### El acoso en cifras



**Fuente:** Estadísticas del Acoso en Euskadi 2012





## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

¿A quién piden ayuda?

Amigos/as	60%
Familia	14%
Profesorado	10%
No lo comunica	16%

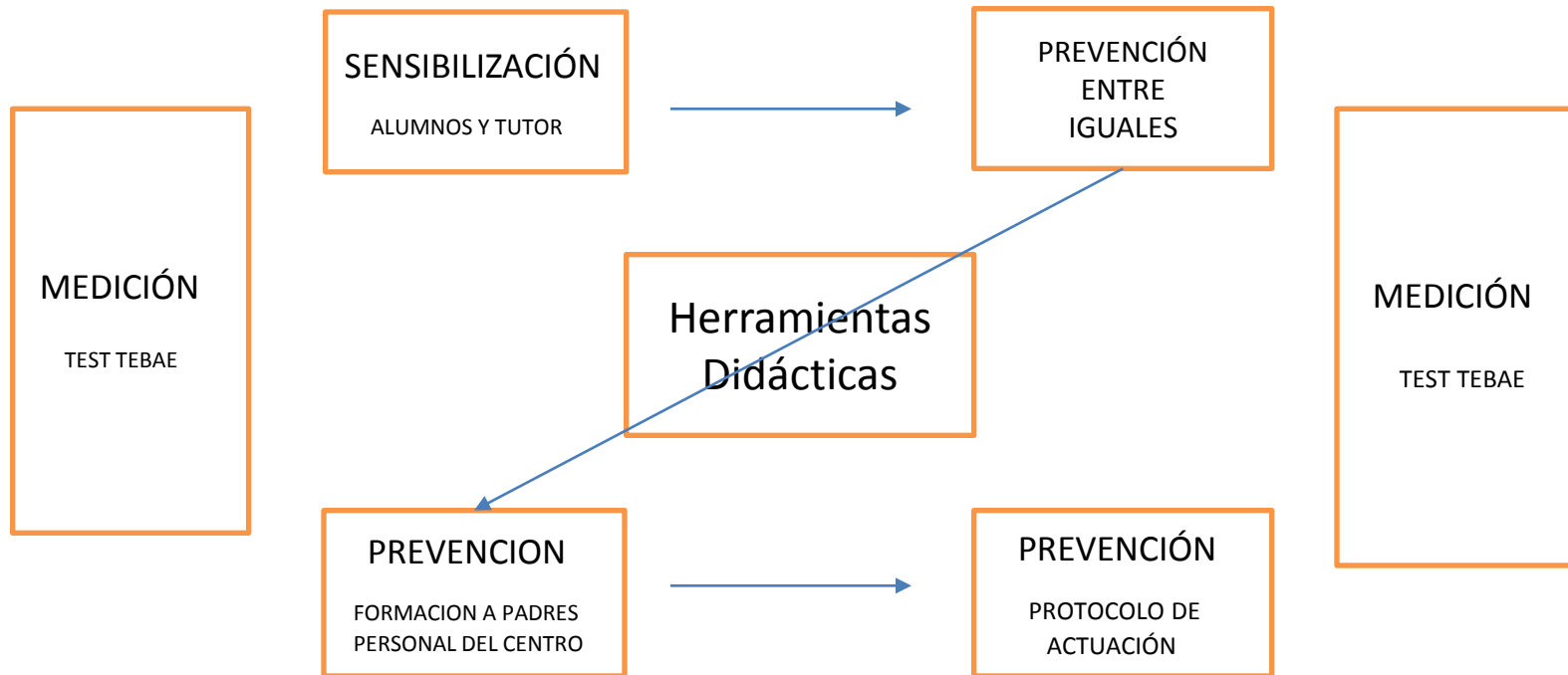
Fuente: BEAT BULLYING OLWEUS 1986





# PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

## Gráfico del Plan Nacional



### ATENCIÓN A LA VÍCTIMAS CURSO DE PREVENCIÓN FUNDACIÓN ANAR

Orientación psicológica y departamentos  
social y jurídico

Tlf: 900 20 20 10 – 600 50 51 52

### ATENCIÓN POLICIA NACIONAL DESDE DÍA 1 DE NOVIEMBRE 2016

Orientación y atención

Tlf: 900 018 018



Gobierno  
de La Rioja

Educación, Formación y Empleo



# PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

## Plan Nacional

<http://aepae.es/protocolo-de-actuacion>

The collage displays several pages from the AEPAE protocol manual:

- Protocolo de Actuación - Nivel Alumnos - AEPAE:** A cover page with an orange circle containing the text 'ALUMNOS -AEPAE-'. The page below it lists recommendations such as '1. Mantenerse siempre tranquilo y calmado' and '2. No responder ni hablar con el agresor'.
- Protocolo de Actuación - Nivel Padres - AEPAE:** A cover page with an orange circle containing the text 'PADRES -AEPAE-'. The page below it lists recommendations such as '1. Mantener la calma y evitar reaccionar con ira' and '2. Mantener una comunicación fluida con el profesor'.
- Protocolo de Actuación - Nivel Colegio - AEPAE:** A cover page with an orange circle containing the text 'COLEGIO -AEPAE-'. The page below it lists recommendations such as '1. Establecer un clima de respeto y confianza' and '2. Mantener una comunicación fluida con los padres'.
- Protocolo de Actuación - Nivel Cortafuegos:** Pages with orange backgrounds detailing initial response steps.
- Protocolo de Actuación - Nivel Actuación:** Pages with pink backgrounds detailing intervention steps.
- Protocolo de Actuación - Nivel Prevención:** Pages with green backgrounds detailing long-term prevention strategies.



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

Qué deben hacer los padres para **PREVENIR** el acoso escolar

- 1.- Busca la **comunicación** y genera confianza en todo momento.
- 2.- Dedícale **tiempo** a tu hijo: cuanto más, mejor, pero tiempo de calidad.
- 3.- Refuerza su **autoestima** haciéndole ver sus cualidades positivas y las habilidades que realiza correctamente.
- 4.- Enséñale a mantener unas **adecuadas relaciones interpersonales**.
- 5.- Recuérdale que no es de cobardes si en algún momento necesitan **pedir ayuda**, que estaréis ahí para escucharle y ayudarle.





## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

Qué deben hacer los padres *cuando se ha producido* acoso escolar

- 1.- Comprobar si es acoso escolar o un conflicto puntual.
- 2.- Hacerle sentir que no está solo, y que encontrareis el camino para salir de esta situación.
- 3.- Escuchar todo lo que nos dice, prestándole toda la atención que merece.
- 4.- Reseñarle que él/ella no es la culpable del acoso y que él/ella no ha hecho nada para merecerlo.
- 5.- Acudir al centro escolar para comunicar la situación.
- 6.- Buscar todas las medidas que se puedan llevar a cabo desde el ámbito escolar.



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### Señales de alerta en el hogar



- 1.- Cambios en el comportamiento normal
- 2.- Temor a ir al colegio
- 3.- Explosiones de ira
- 4.- Insomnio y pesadillas
- 5.- Ansiedad y tristeza
- 6.- Enuresis (pis)
- 7.- Dolores de tripa y de cabeza
- 8.- Disminución en el rendimiento escolar
- 9.- Ideación suicida
- 10.- Estrés postraumático (somatizaciones)



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### NO debemos hacer

- 1.- No darle importancia a la situación.
- 2.- Justificar el acoso si nuestro hijo es acosador.
- 3.- Culpabilizar a su hijo o hija si es acosado.
- 4.- Buscar la justicia por su mano, amenazando a otros niños o a la familia de los implicados.
- 5.- Animar a su hijo o hija a ser agresivos ante el acoso.



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### NO debemos hacer

- Pensar que *“eso es cosa de críos”*.
- Creer que eso sólo les pasa a los niñ@s *'raros'*. *'Algo habrán hecho para que otro le moleste tanto'*.
- Pensar que a mi hij@ eso nunca le va a pasar sin que me entere. *“Sería el primero en enterarme. Yo le conozco mejor que nadie”*.
- *“¿Que te han insultado? No seas chivato. Aguántate”*.
- Decir a tu hijo: *“Nunca te metas en los problemas de otros. No es tu problema, y al final, te salpica”*.



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### Áreas importantes a trabajar con los niños

- 1.- Identidad personal
- 2.- Tolerancia a la frustración
- 3.- Control emocional
- 4.- Asertividad
- 5.- Legítima defensa





## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### Identidad personal

- 1.- Fomentar la individualidad del niño: hacerle sentir que él/ella es único y maravilloso por el hecho de ser quien es.
- 2.- Ser diferente del resto (en aficiones o gustos) no es ser raro.
- 3.- Uno no debe hacer todo lo que quiera el grupo.
- 4.- Las diferencias hacen más ricas las cosas, no más pobres. Ser todos iguales sería un aburrido.



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### Tolerancia a la frustración

- 1.- Animarles a que empiecen a tomar sus propias decisiones.
- 2.- Aumentar sus responsabilidades progresivamente.
- 3.- Que aprendan a aceptar los errores, fracasos, decepciones como una parte del aprendizaje.
- 4.- Animarle a que lo siga intentando y no tire la toalla.
- 5.- Darle apoyo emocional y ánimo para la siguiente vez.



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### Control emocional

- 1.- Enseñarle a identificar las propias emociones, poniéndoles nombre.
- 2.- Indicarle que notar esas sensaciones es lo que nos hace humanos, y que no es malo mostrarlas. Callarse lo que uno siente no es bueno.
- 3.- Que identifique que las cosas que nos hacen sentir mal, no están bien.



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### Asertividad

- 1.- Enseñar a los niños que tan malo es querer siempre hacer lo que uno quiere como el ceder siempre.
- 2.- Todos tenemos derecho a nuestro espacio, y a que se nos tome en cuenta: a nosotros y nuestras opiniones.
- 3.- Defender nuestros derechos sin “pisar” los de los demás.



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### Legítima defensa

- 1.- Que los niñ@s aprendan que tienen derecho a defenderse: uno debe hablar primero, negociar después, y si finalmente se produce un ataque (verbal o físico), hay que pedir ayuda, y en el último caso en que tal ayuda no pueda darse, es lícito defenderse de manera proporcional.
- 2.-Que pedir ayuda es el proceso correcto y eso no les hace débiles ni ser unos chivatos.
- 3.- Que uno debe defender a los más débiles y desprotegidos, o a los que se está agrediendo: uno no debe ser un observador pasivo





## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

### Recursos

<https://www.youtube.com/watch?v=X5baUKgcNNA>

[www.educarueca.org](http://www.educarueca.org).

<http://entrepasillosyaulas.blogspot.com.es/2010/12/recursos-para-tratar-el-acoso-escolar.html>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=By3GNhGXFNo>

<h/wwww.youtube.com/watch?v=UB5AlHnooB8>



## PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR



[larioja@aepae.es](mailto:larioja@aepae.es)

CONTACTA DIRECTAMENTE PARA CUALQUIER DUDA

