

Recomendación de prevención del acoso escolar y ciberbullying

Profesorado, alumnado y familias

Curso 2024-25



Recomendaciones – Profesorado/alumnado

Desde las fundaciones MUTUA MADRILEÑA y ANAR creemos necesaria la colaboración de todas las partes (alumnado, profesorado y familia) para mejorar la convivencia escolar y para prevenir el grave problema que es el acoso escolar.

Para ello hacemos las siguientes recomendaciones:

ANTES DE QUE COMIENZE EL CURSO ESCOLAR

Recibimiento de bienvenida: en los centros escolares en los que la educación secundaria tiene lugar en un nuevo instituto, hay que fomentar las visitas previas del alumnado para ir trabajando la confianza en el profesorado, con el fin de que si tienen alguna dificultad puedan recurrir a él.



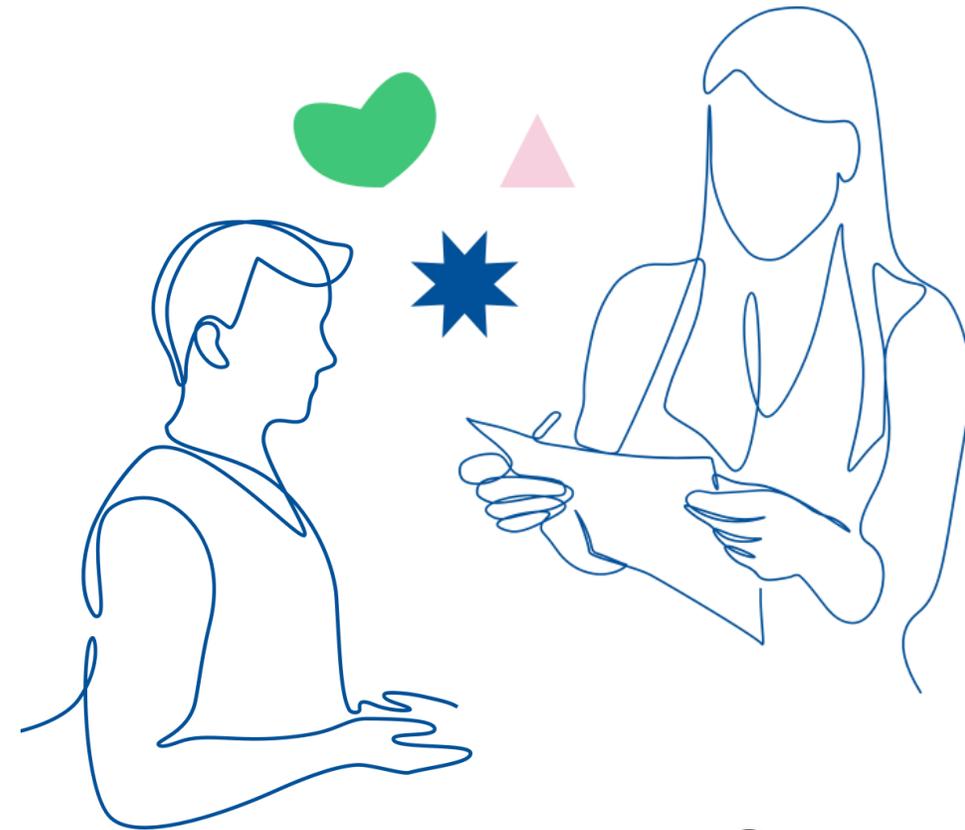


Recomendaciones – Profesorado/alumnado

AL COMIENZO DEL CURSO ESCOLAR

Es necesario que el/la Coordinador/a de Bienestar/Profesorado aborde con el alumnado en las reuniones iniciales:

- 1 Qué es el acoso escolar y qué acciones forman parte de él.
- 2 Cómo prevenirlo y detectarlo.
- 3 Cómo se actúa desde el centro.
- 4 Además, es importante elaborar las normas de convivencia con la participación del alumnado, dialogando con él, acerca de la necesidad y del sentido de las mismas.



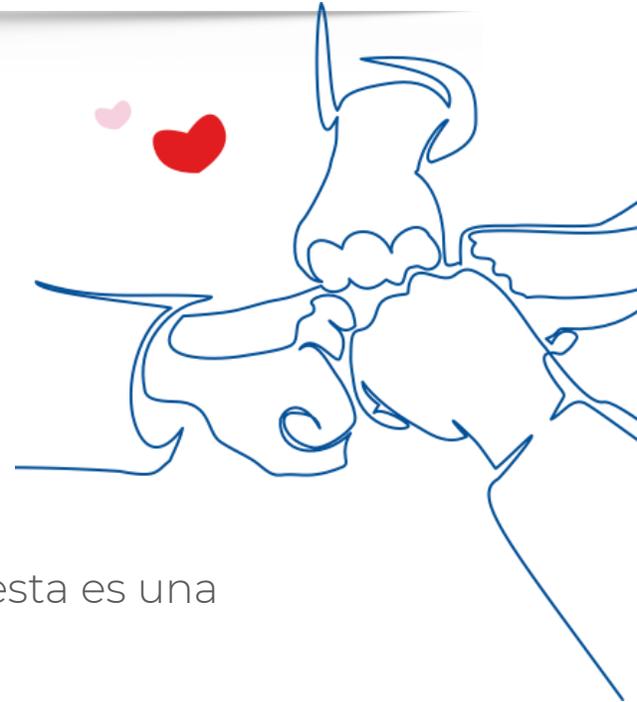


Recomendaciones – Profesorado/alumnado

A LO LARGO DEL CURSO ESCOLAR

Es necesario:

- 1 **Escuchar su voz**, promocionando la participación de los/as jóvenes.
- 2 **Trabajar la educación emocional:** la resolución de conflictos, la capacidad de autocritica, la responsabilidad social, el compromiso y la ayuda a los compañeros/as, la educación en valores y el respeto a las diferencias.
- 3 **Implicar al alumnado en las soluciones a los conflictos de convivencia**, esta es una forma de prevenir el acoso escolar.
- 4 **Dotar a los centros escolares de recursos y formación** necesaria para prevenir e intervenir en el acoso escolar y en el ciberbullying. (La UNESCO recomienda como mínimo un orientador por cada 250 alumnos).
- 5 **Garantizar que el/la Coordinador/a de Bienestar tenga la cualificación apropiada** para desarrollar sus competencias. La Fundación ANAR recomienda un psicólogo/a especializado/a.





Recomendaciones – Profesorado/alumnado

A LO LARGO DEL CURSO ESCOLAR

- 6 **Establecer mecanismos de denuncia y petición de ayuda** de fácil acceso y confidenciales, claramente visibles.
- 7 **Aplicar un test de convivencia** para detectar el acoso escolar desde sus comienzos.
- 8 Usar **metodologías cooperativas**.
- 9 Implementar **programas de resolución de conflictos** y mejora del clima escolar para fomentar la buena convivencia en los centros escolares.
- 10 Realizar **actividades de sensibilización y prevención de especialistas**.
- 11 Cuidar **el uso del lenguaje** que puedan reforzar conductas inadecuadas (“chivato”, “nenaza”, etc.).
- 12 **Ofrecer de forma clara y visible el Teléfono/Chat ANAR (900 20 20 10)** como mecanismo de prevención y detección temprana del acoso escolar y cualquier otro tipo de violencia (art. 17 de la LOPIVI).

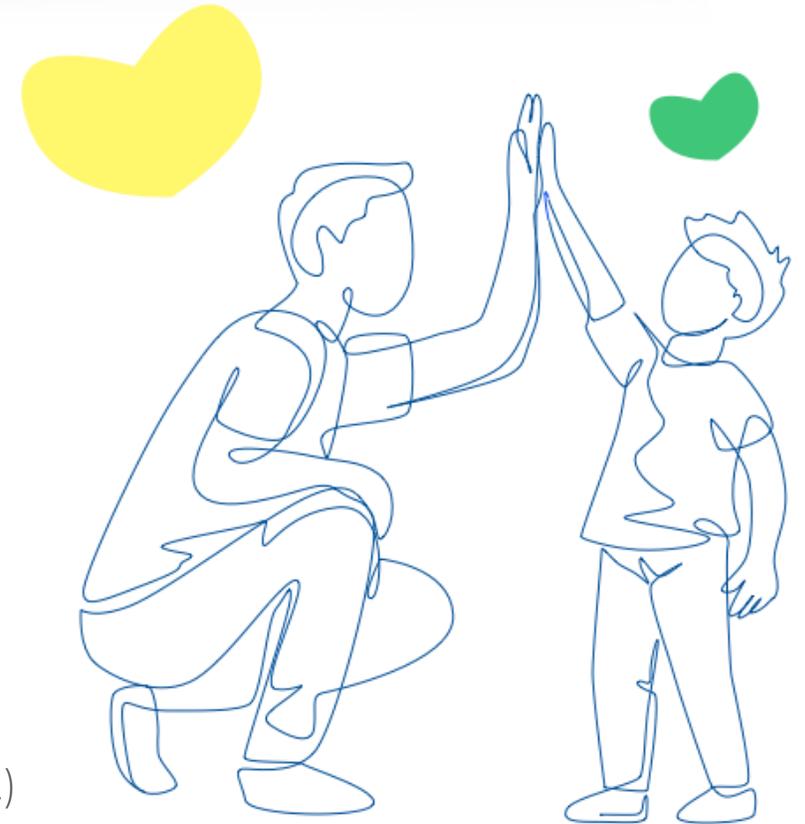




Recomendaciones – Familia

MEDIDAS PREVENTIVAS

- 1 **Prestar atención y dedicar tiempo** a nuestros hijos/as.
- 2 Trabajar la **educación emocional y social en valores**: respeto a las diferencias, tolerancia, solidaridad, diálogo/escucha en la resolución de conflictos, autocrítica, responsabilidad social, etc.).
- 3 Para las familias es esencial **aprender a identificar las señales de alarma**:
 - Bajo rendimiento escolar
 - Absentismo escolar
 - Somatizaciones (dolor de estómago, dolor de cabeza, etc.)
 - Cambios bruscos de comportamiento (agresividad, tristeza, etc.)
 - Presencia de lesiones físicas
 - Retraimiento social
 - Rotura y desaparición de material escolar





Recomendaciones – Familia

QUÉ HACER

- 1 **Escuchar y reconocer la situación.**
- 2 **Transmitir tranquilidad, calma y manejo de la situación.**
- 3 **Buscar juntos** cosas que puede cambiar para sentirse mejor (por ejemplo, qué compañeros/as pueden ser buena compañía para que le apoyen; qué puede hacer el profesorado que le haga sentir mejor, etc.) e **informarle** sobre los pasos que vamos a seguir.
- 4 **Escuchar su opinión y contar con nuestro hijo/a** como parte del proceso.
- 5 **Reunión con el tutor/a, orientador/a o equipo directivo** para exponerle el problema y la preocupación:
 - Mantener una actitud conciliadora y colaboradora con el centro.
 - Dar un plazo para que investiguen y se tomen medidas (reeducativas individuales y de grupo).
 - Comprobar si las medidas se cumplen.
- 6 Buscar **asistencia psicológica** y la valoración de un/a profesional.





Recomendaciones – Familia

QUÉ HACER

- 7 Transmitir la idea de que **ser víctima es algo transitorio**, esa etiqueta no define ni atrapa toda su personalidad, ni va a permanecer eternamente.

Evitad decirles:

- “Mejor no te metas en líos”
- “Que no te salpiquen cosas que no van contigo”
- “Que cada uno/a se defienda a sí mismo/a, tú no entres”
- “A ver si van a ir a por ti”
- “Para eso están los profesores/as, que se ocupen ellos/as”
- “El acoso es parte de la vida y hay que aceptarlo”
- “Yo también lo sufrí y no pasa nada, aquí estoy”
- “El acoso te hace más fuerte, así espabilarás”
- “Son cosas de chicos/as, no hay que meterse”
- “Eso es una tontería, pasa de ellos/as”





Recomendaciones – Familia

QUÉ HACER

- 8 Adelantarnos a su miedo.
- 9 Buscar relaciones saludables y figuras de protección en la víctima.
- 10 Transmitirle la idea de transitoriedad.
- 11 Transmitir la confianza de las madres y de los padres en el profesorado.
- 12 Llamar al Teléfono de la Familia y los Centros Escolares de la Fundación ANAR para recibir orientación (600505152 y 917260101).



RECOMENDACIONES CONTRA EL ACOSO ESCOLAR

PROFESORADO

ANTES DE QUE COMIENZE EL CURSO ESCOLAR

- Recibimiento de bienvenida.

AL COMIENZO DEL CURSO ESCOLAR

- El/la Coordinador/a de Bienestar/Profesorado aborde al alumnado con reuniones iniciales sobre acoso escolar.

A LO LARGO DEL CURSO ESCOLAR

- Escuchar su voz.
- Trabajar la educación emocional.
- Implicar al alumnado en las soluciones a los conflictos de convivencia.
- Dotar a los centros escolares de recursos y formación.
- Garantizar que el/la Coordinador/a de Bienestar tenga la cualificación apropiada.
- Establecer mecanismos de denuncia y petición de ayuda.
- Aplicar un test de convivencia.
- Usar metodologías cooperativas.
- Implementar programas de resolución de conflictos.
- Realizar actividades de sensibilización y prevención con especialistas.
- Cuidar el uso del lenguaje.
- Ofrecer de forma clara y visible el Teléfono/Chat ANAR (900 20 20 10).

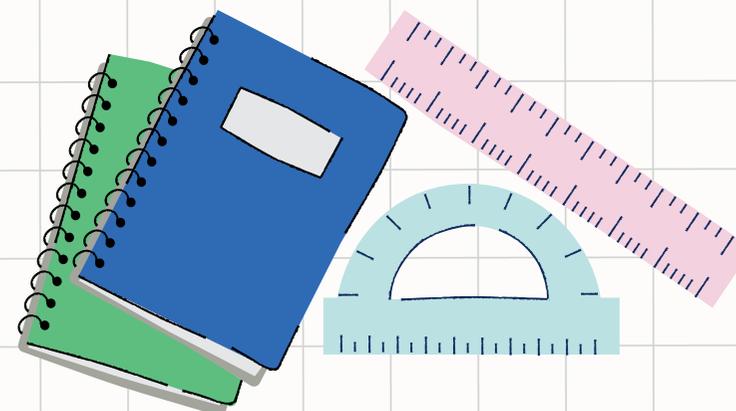
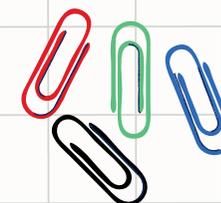
FAMILIA

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Prestar atención y dedicar tiempo a nuestro hijo/a.
- Trabajar la educación emocional y social en valores.
- Aprender a identificar las señales de alarma.

¿QUÉ HACER?

- Escuchar y reconocer la situación.
- Transmitir tranquilidad, calma y manejo de la situación.
- Buscar juntos cosas que puede cambiar para sentirse mejor e informarle sobre los pasos que se van a seguir.
- Escuchar su opinión y contar con nuestro hijo/a.
- Reunión con el tutor/a, orientador/a o equipo directivo.
- Buscar asistencia psicológica.
- Transmitir la idea de que ser víctima es algo transitorio.



Recomendación de prevención del acoso escolar y ciberbullying

Profesorado, alumnado y familias

Curso 2024-25