

# bullying

Guía para la familia  
Familientzako Gida



Obra Social

Caja Vital  Vital Kutxa

Gizarte-Ekintza





Durante la adolescencia el grupo de iguales (compañeros/as, amigos/as) se convierte en uno de los principales fuertes de socialización y aprendizaje, mediante el cual nuestros hijos e hijas desarrollan las habilidades y recursos necesarios para la convivencia. Pero en ocasiones el grupo puede convertirse en un modelo de referencia negativo.

*Nerabezaroan zehar, berdinen taldeak (ikaskideak, lagunak) garrantzi handia du, bai sozializatzeko, bai ikasteko, taldearen bidez garatzen baitituzte gure seme-alabek bizikidetzarako behar dituzten trebetasunak eta baliabideak. Baina, batzuetan, taldea erreferentzia-eredu negatiboa ere izan daiteke.*



## ¿En qué consiste?

Dan Olweus, el primer investigador que estudia el tema afirma que un alumno se convierte en víctima cuando está expuesto de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas (insultos, rechazo social, intimidación psicológica o agresividad física) que lleva a cabo otro/a alumno/a o un grupo de ellos/as.

### **Tipos:**

#### Agresiones físicas:

- **Directas:** pegar, dar empujones, amenazar, intimidar...
- **Indirectas:** esconder, romper, robar... objetos de la víctima.

#### Agresiones verbales:

- **Directas:** vocear, burlarse, insultar y poner mote.
- **Indirectas:** hablar mal a sus espaldas, hacer que lo oiga "por casualidad", enviarle notas groseras, cartas, pintadas, difundir falsos rumores, etc.

#### Agresiones relacionales (exclusión social)

- **Directas:** exclusión deliberada de actividades, impedir su participación (se ve a la víctima alejada en el patio, en clase es evitada, siempre queda sin pareja).
- **Indirectas:** ignorarla, hacer como si no estuviera o como si fuera transparente.

## Zertan datza?

Gaia aztertu duen lehenengo ikertzaileak, Dan Olweusek, azaldu duenez, ikaslea biktima bilakatzen da beste ikasle batek edo talde batek haren aurka burututako ekintza negatiboen eraginpean dagoenean, behin eta berriro eta denboraldi batez (irainak, baztertze soziala, larderia psikologikoa edo agresibitate fisikoa).

### **Motak:**

#### Eraso fisikoak:

- **Zuzenak:** jotzea, bultzaka aritzea, mehatxatzea, ikaratzea...
- **Zeharkakoak:** biktimaren gauzak ezkutatzea, haustea, lapurtzea...

#### Ahozko erasoak:

- **Zuzenak:** garrasi egitea, iseka egitea, iraintzea eta ezizenak jartzea.
- **Zeharkakoak:** bera ez dagoenean gaizki esaka ibiltzea, "ezustean" entzunaraztea, ohar edo gutun zakarrak bidaltzea, pintadak egitea, zurrumurru faltsuak zabaltzea, etab.

#### Harreman-erasoak (baztertze soziala)

- **Zuzenak:** jardueretatik nahita baztertzea, parte hartzea galaraztea (biktima patioan urrunduta geratzea, ikasgelan alde egitea, bikoterik gabe geratzea beti).
- **Zeharkakoak:** ez ikusiarena egitea, bera ez balego edo ikusezina balitz bezala jokatzeko.



## Cómo descubrir si tu hijo/a es víctima de maltrato

No todos los conflictos que surgen en la convivencia pueden considerarse maltrato. Es necesario saber diferenciar entre una pelea inofensiva y el verdadero maltrato. Hay indicios, que utilizados con prudencia, nos pueden proporcionar pistas para detectarlo.

### Si es Víctima:

- Somatizaciones (por la mañana se encuentra mal, tiene dolor de cabeza, de tripa..., en la escuela dice que no se encuentra bien y pide que le vayan a recoger...).
- Cambia de hábitos (hace "pirola", no quiere ir a la escuela, quiere que le acompañen o cambia la ruta habitual, no quiere ir en el transporte escolar, no quiere salir con los amigos/as...).
- Baja el rendimiento académico.
- Cambia de carácter (está irritable, se aísla, se muestra introvertido/a, más arisco/a, angustiado/a o deprimido/a, empieza a tartamudear, pierde confianza en sí mismo/a...).
- Alteraciones en el apetito (pierde el apetito, o bien vuelve a casa con hambre porque le han quitado el bocadillo o el dinero).
- Alteraciones en el sueño (grita por la noche, tiene pesadillas...).
- Vuelve a casa regularmente con la ropa o el material destrozados. Tiene moratones, heridas o cortes inexplicables.

## Nola jakin zure seme-alaba tratatu txarren biktima dela

Bizikidetzan sortu ohi diren gatazka guztiak ezin dira tratatu txartzat hartu. Nahitaezkoa da bereiztea kalterik eragiten ez duen borroka baten eta benetako tratatu txarren artean. Badira seinaleak zuhurtasunez erabilita tratatu txarrak antzemateko balio dutenak.

### Biktima bada:

- Somatizazioak (goizean gaizki sentitzen da, buruko edo sabeleko mina du..., eskolan ez dagoela ondo esan eta bere bila joateko eskatzen du).
- Ohiturak aldatzea (piper egiten du, ez du eskolara joan nahi, laguntzea nahi du edo ohiko bidea aldatu eta beste batetik joaten da, ez du eskola-garraioan joan nahi, ez du lagunekin ibili nahi...).
- Eskola-errendimendua jaitsi egiten da.
- Izaera aldatzen zaio (haserrekor, bakarti, barnerakoi, muker, larrituta edo deprimututa egoten da, totalka hasten da, bere buruarekiko konfiantza galtzen du...).
- Jateko gogoaren gorabeherak (jateko gogoa galtzen du edo gosez itzultzen da etxera ogitartekoa edo dirua kendu diotelako).
- Loaren gorabeherak (oihu egiten du gauetz, amesgaiztoak izaten ditu...).
- Sarritan arropa edo materiala hautsita etortzen da etxera. Ubeldura, zauri edo ebaki ulertezinak ditu.



- Empieza a amenazar o a agredir a otros/as niños/as o hermanos/as menores.
- Rehúsa decir por qué se siente mal e insiste en que no le pasa nada. Da excusas extrañas para justificar todo lo anterior.
- En casos graves puede llegar a tener ideas de realizar intentos de suicidio.

- Beste ume batzuei edo anai-arreba txikiagoei mehatxu edo eraso egiten hasten da.
- Ez du esan nahi zergatik dagoen gaizki eta ezer ez duela erantzuten du beti. Aurreko guztia arrazoitzeko aitzakia arraroak ematen ditu.
- Kasu larrietan bere buruaz beste egiteko asmoa izan edo ahaleginak egin ditzake.

### Si es un/una Agresor/a:

- Tiene comportamientos agresivos en el seno de la familia.
- Es impaciente, tiene enfados continuos si no se cumplen sus deseos.
- Se muestra insensible ante el sufrimiento de los demás.
- Utiliza la agresividad verbal o física para imponer sus ideas.
- Insulta, humilla y ridiculiza en público.
- Tiene dificultades para controlar sus reacciones.

### Erasotzailea bada:

- Jokabide oldarkorrak erakusten ditu familiarean.
- Egonarri gutxikoa da, etengabeko haserrealdiak izaten ditu bere nahiak betetzen ez badira.
- Sorgor azaltzen da gainerakoen sufrimenduaren aurrean.
- Ahozko agresibitatea edo agresibitate fisikoa erabiltzen du bere ideiak inposatzeko.
- Jendaurrean iraintzea, umiliatzea eta barregarri uztea du atsegin.
- Zailtasunak izaten ditu bere erreakzioak kontrolatzeko.

### Si es un/una espectador/a pasivo/a:

- Realiza comentarios frecuentes acerca de agresiones.
- Convive con situaciones de maltrato a pesar de que no le resultan agradables.
- Quiere intervenir pero siente temor.
- Está apoyando indirectamente acciones violentas con su silencio.
- No sabe cómo ayudar al compañero/a que sufre el maltrato.

### Ikusle pasiboa bada:

- Erasoei buruzko aipamenak egiten ditu maiz.
- Tratu txarreko egoerak arruntak dira berarentzat, atsegin ez dituen arren.
- Esku hartu nahi luke baina beldur da.
- Ekintza bortitzak egiten laguntzen du, zeharka, bere isiltasunaren bidez.
- Ez daki nola lagundu tratu txarrak jasaten dituen ikaskideari.



## Cómo Actuar

### Si es agredido/a:

- Si tienes sospechas, pregúntale directamente, alientale a hablar, dile que estás preocupado por lo que le pasa y que le ayudarás sea cual sea el problema. Dile que le quieres mucho y que estás 100% a su lado.
- Explícale que reaccionar a las agresiones gritando, con miedo o ansiedad alienta a los/as agresores/as. Debe intentar no reaccionar a los ataques. Si el agresor/a no consigue una respuesta de la víctima se acaba aburriendo y lo deja.
- Practica técnicas de asertividad con tu hijo/a : decir "¡NO!" con firmeza e irse del lugar (irse no es huir, es actuar de forma inteligente). Ayúdale a pensar respuestas sencillas para los ataques más frecuentes: no tiene que ser brillante ni divertido pero debe tener una réplica preparada.
- Intenta minimizar las oportunidades de que le agredan: no llevar objetos valiosos a la escuela, no ser el/la último/a en cambiar de clase, no rezagarse ni quedarse solo/a en los pasillos, quedarse en un grupo aunque no sea el de sus amigos/as.
- Reacciona con calma, no le hagas reproches ni le culpabilices. No es su culpa y necesita ayuda para resolverlo. Dale apoyo, y sobre todo escúchale. Tranquilizarlo/a es uno de los pasos más importantes que los padres y madres podemos dar.

## Nola jokatu

### Erasoen biktima bada:

- Susmoak izanez gero, galdeiozu zuzenean, emaiozu adore hitz egiteko, esaiozu kezkatu zaudela gertatzen ari zaionaz eta lagundu egingo diozula, arazoa edozein dela ere. Esaiozu oso maite duzula eta berarekin zaudela erabat.
- Azaldu iezaiozu, erasoen aurrean oihuka, beldurrez edo antsietatez erreakzionatuz gero, erasotzaileei adore emango diela. Erasoen aurrean ez erreakzionatzeko ahaleginak egin behar ditu. Erasotzaileak, biktimaren erantzunik lortzen ez badu, azkenean aspertu eta utzi egiten du.
- Erabili asertibitate-teknikak zure seme-alabarekin: irmotasunez ez! esan eta dagoen lekutik alde egin dezala (alde egitea ez da ihes egitea, baizik eta adimenez jokatzeari). Lagundu erantzun errazak pentsatzen ohiko erasoetarako: ez du bikaina edo dibertigarria izan behar, baina erantzun bat izan behar du prestatuta.
- Saiatu zaitez erasoak jasateko aukerak txikitzen: ez dezala balio handiko objekturik eraman eskolara, ez dadila gelaz aldatzen azkena izan, ez dadila atzeratu edo korridoreetan bakarrik geratu. Talderen batean murgildu dadila, nahiz eta ez izan lagunak.
- Jokatu lasaitasunez, ez egin agiraka, ez egotzi errurik. Ez da erruduna, eta laguntza behar du arazoa konpontzeko. Emaiozu babesa, eta batez ere entzuiozu. Gurasoek eman dezakegun urratsik garrantzitsuenetako bat umea lasaitzea da.



- Pide que te explique qué ha pasado, pregúntale si ha ocurrido en otras ocasiones, quién ha estado implicado, quién lo ha visto, dónde ha ocurrido, qué ha hecho él/ella, a quién se lo ha contado. Evalúa la importancia y la gravedad de la situación.
- Anímale a hacer amigos/as, apúntale a alguna actividad, anímale a que tenga un hobby, especialmente en algo en que pueda ser brillante, para aumentar su autoconfianza y su autoestima.
- Es natural que como padre o madre te sientas enfadado/a y que tu reacción inicial pueda ser enfrentarte al agresor/a o dirigirte a su familia. Esto todavía podría crear más problemas a tu hijo/a. Es la escuela la que ha de tomar la responsabilidad de contactar con la familia del/de la agresor/a.
- Informa a la escuela de tu hijo/a, pero primero pregúntale si prefiere hablar él/ella mismo/a con su profesor/a. Si hace falta, pide a la escuela que proteja su anonimato.
- Eskatu iezaiozu gertatu dena zuri azaltzeko, galdeiozu ea gertatu zaion gehiagotan, nork esku hartu duen, nork ikusi duen, non gertatu den, zer egin duen, nori kontatu dion. Ebaluatu gertatutakoaren garrantzia eta egoeraren larritasuna.
- Emaiozu adone lagunak egiteko, izena eman jardueraren batean, edo animatu hobbyren bat bilatzen, batez ere bikaina izan daitekeen zer baitetan, bere buruarekiko konfiantza eta estimua handitu dezan.
- Normala da guraso zaren aldetik haserre egotea eta zure hasierako erreakzioa erasotzaileari aurre egin edo haren gurasoengana zuzentzea izatea. Baina horrek arazo gehiago sortuko luke, zure seme-alabarentzat. Erasotzailearen gurasoekin harremanetan jartzeko erantzukizuna eskolak hartu behar du.
- Emaiozu eskolari zure seme-alabaren egoeraren berri, baina lehenago galdeiozu ea nahiago duen berak irakaslearekin zuzenean hitz egin. Behar izanez gero, eskatu eskolari zure seme-alabaren anonimotua babesteko.





-Pide una entrevista para hablar con el/la tutor/a. Puede ser que tenga otras versiones del hecho o que sencillamente no tenga conocimiento de lo que ha pasado. Pregúntale qué actuaciones tiene previstas el centro para estos casos y entre los dos pensad en la manera de ayudar a tu hijo/a; intentad llegar a acuerdos sobre qué hará cada uno/a. Mantened el contacto periódicamente con el/la tutor/a y llevad un seguimiento de la situación.

-Si piensas que el/la tutor/a no te hace suficiente caso, pregunta si el centro tiene diseñado algún plan para actuar en situaciones de maltrato y quién es el/la responsable. Pide hablar con la Dirección del centro y exprésale tus preocupaciones y tu voluntad de colaborar para detener el maltrato. Si a pesar de todo no te dan suficientes garantías de que tu hijo/a estará seguro, escribe una carta formal al/a la director/a exponiendo los hechos y las acciones realizadas con copia a las autoridades educativas.

-Eskatu elkarrizketa bat tutorearekin hitz egiteko. Baliteke gertatutakoari buruzko beste bertsio bat izatea edo, besterik gabe, horren berri ez izatea. Galdetu ikastetxeak zer jarduera aurreikusita daukan horrelako kasuetarako eta bien artean pentsatu zure seme-alabari laguntzeko modua; saiatu zaitetze bakoitzak zer egingo duen adosten. Noizean behin tutorearekin egon, eta egoeraren segimendua egin.

-Tutoreak behar beste jaramon egiten ez dizula uste baduzu, galdetu ea ikastetxeak tratu txarren egoerei aurre egiteko planik duen eta nor den arduraduna. Eskatu ikastetxeko zuzendariarekin hitz egiteko aukera, eta azaldu zeure kezka eta tratu txarrak geldiarazteko borondatea. Hala ere, zure seme-alaba seguru egongo dela ziurtatzen ez badizute, idatziozu gutun formal bat ikastetxeko zuzendariari, gertaeren eta burututako ekintzen berri emanaz, eta gorde ezazu kopia bat hezkuntza-agintarientzat.

### **Cosas que no debes hacer:**

- No utilices la violencia en contra de los/as agresores/as, te pueden acusar de maltratarlos y acosarles a ellos/as. Recuerda que suelen ser menores de edad.
- No le digas a tu hijo o a tu hija que intente solucionar este problema por sí mismo/a. Piensa que si pudiera hacerlo no hubiese necesitado pedir ayuda.
- No intentes ocuparte de este problema por tu cuenta.

### **Zer ez den egin behar:**

- Ez erabili indarkeria erasotzaileen aurka, haiei tratu txarrak ematea eta erasotzea leporatu ahal dizkizutelako. Gogoratu adin txikikoak izan ohi direla.
- Ez esan zure seme-alabari arazoa bere kabuz konpontzen ahalegintzeko. Pentsatu behar duzu, hori egin ahal izanez gero, ez zuela laguntzarik eskatuko.
- Ez salatu arazoa bakarrik konpontzen.





### Si es Agresor/a:

- Reacciona con calma, intenta no actuar coléricamente ni a la defensiva. Pregunta directamente a tu hijo/a qué está haciendo y si se ha comportado así antes.
- Intenta ayudarle, pregúntale si sabe por qué lo hace. Haz que se dé cuenta de que está haciendo daño a un/una compañero/a, que le hace infeliz y que eso le puede traer problemas. Que la violencia no es una forma inteligente de resolver conflictos y que tiene que dejar de hacerlo. Déjale claro que encuentras esta conducta del todo inaceptable. Pregúntale cómo piensa que puedes ayudarle. Hazle sentir que le quieres y que es esa conducta la que no te gusta, que trabajarás con él/ella para ayudarle a detenerla.

### Erasotzailea bada:

- Lasai erreakzionatu, saiatu zaitez suminduraz eta defentsiban ez jokutzen. Galdeiozu zure seme-alabari zertan ari den eta ea lehenago horrela jokatu duen.
- Saiatu zaitez laguntzen, galdeiozu ea badakien zergatik egiten duen hori. Ohartarazi ezazu ikaskide bati min egiten ari zaiola, zoritxarreko egiten ari dela eta horrek arazoak ekarri ahal dizkiola. Indarkeria ez dela gatazkak konpontzeko zentzuzko bidea eta horrela jokatzeari utzi egin behar diola. Utziozu argi jokabide horri zeharo onartezina iruditzen zaizula. Galdeiozu nola lagundu ahal diozun. Sentitu dezala maite duzula, eta bere jokabidea dela gogoko ez duzuna, aldatzen laguntzeko prest zaudela.



-Averigua si hay algo en particular que le preocupe. Ayúdale a encontrar maneras no agresivas de reaccionar, sobre todo si actúa así en determinadas situaciones. Pídele que se aparte del lugar cuando vea que está perdiendo el control. Hazle ver la diferencia entre agresividad y asertividad (asertividad es hacer valer los propios derechos sin atropellar los derechos de los demás).

-Habla con el/la tutor/a y explícale todo lo que sabes. Intentad juntos/as conseguir que tu hijo/a detenga esta conducta. Puede ser bueno hablar con el/la psicólogo/a del centro. Habla con el equipo de profesores, pídeles que planteen objetivos reales, que no esperen mucho, ni enseguida. Pregunta si en la escuela hay algún espacio o persona a la que acudir cuando sienta que está a punto de perder el control. Acordad actuaciones.

-Recompénsale cuando haga las cosas bien, y sobre todo, dale oportunidades para que las haga. Hay otros niños/as que pueden provocarle si saben que está trabajando para salir del círculo. Dile que no caiga en la provocación y que trate de responder de manera asertiva.

### **Si es espectador/a pasivo/a:**

- Habla con él/ella sobre los sentimientos que le producen las situaciones violentas.
- Hazle entender que su silencio apoya al/a la agresor/a y que la violencia nunca es la vía adecuada para solucionar los conflictos.
- Ayúdale a buscar soluciones al problema.
- Procura que se sienta bien cuando se implique y apoye a un/una compañero/a que está sufriendo una situación injusta.

-Aztertu ezazu bereziki kezkatzen duen ezer duen. Lagundu iezaiozu erreakzionatzeko modu ez-oldarkorrek aurkitzen, batez ere zenbait egoeratan horrela jokatzeko badu. Esaiozu dagoen lekutik alde egiteko, kontrola galtzen ari dela ikusten badu. Argituozu oldarkortasunaren eta asertibitatearen arteko aldea (asertibitatea norberaren eskubideak errespetaraztea da, gainerakoaren eskubideak zapaldu gabe).

-Hitz egizu tutorearekin eta azaldu dakizun guztia. Saiatu zaitzte elkarrekin zure seme-alabaren jokabide hori aldatzen. Ona izan liteke ikastetxeko psikologoarekin hitz egitea. Hitz egizu irakasle-taldearekin eta eskatu helburu errealak planteatzeko, ez dezatela askorik eta bat-batean espero. Galdetu ea ikastetxean espaziorik edo pertsonarik dagoen kontrola galtzeko zorian dagoenean bertara edo berarengana joateko. Hitzartu jokaerak.

-Saritu ezazu gauzak ondo egiten dituenetan eta, batez ere, emazkiozu aukerak gauzak ondo egiteko. Kontu izan beste ume batzuek zirikatuta dezaketela, zirkulutik ateratzeko ahaleginetan ari dela jakiten badute. Esaiozu probokazioan ez erortzeko eta era asertiboan erantzuten saiatzeko.

### **Ikusle pasiboa bada:**

- Hitz egizu harekin egoera bortitzek sorrarazten dizkioten sentimenduei buruz.
- Ulertarazi iezaiozu haren isiltasunak erasotzaileari laguntzen diola eta indarkeria ez dela inoiz gatazkak konpontzeko bide egokia.
- Lagundu iezaiozu arazoari irtenbidea bilatzen.
- Salatu zaitze, esku hartzen duenean eta bidegabeko egoera jasaten ari den ikaskide bati laguntzen dionean, ondo sentitu dadin.