

Guía para Padres y Maestros para usar el Plan del Estudiante en Contra del Bullying

(Parent and Educator Guide to Using the Student Action Plan Against Bullying - Spanish translation)

Hay mucho silencio alrededor del bullying. Cuando ocurre el acoso escolar, es importante que los padres, los educadores y los jóvenes participen en las soluciones. Abordar el acoso escolar puede ser muy difícil cuando los jóvenes no tienen la oportunidad de conectarse con un adulto atento o se sienten incómodos comunicando sus pensamientos, sentimientos y opiniones sobre el acoso escolar. Alguien que es blanco de bullying puede ser silenciado por el estigma de la situación y pensar que hizo algo para merecerlo. Alguien que es testigo del bullying puede preguntarse si debe involucrarse y arriesgarse a ser acosado, también. Aquellos que están haciendo bullying podrían no ver su comportamiento como un problema.

El “Plan de Acción del Estudiante Contra el Bullying” puede ayudar a guiar a los jóvenes a través del proceso de comunicación, proporcionándoles una estructura para compartir sus ideas y opiniones sobre posibles soluciones al acoso escolar. También puede ayudarles a sentirse más en control de la situación. Debido a que la mayoría del bullying no se detendrá a menos que un adulto comprensivo y cariñoso se involucre, alentamos a los adultos a unirse a los estudiantes para trabajar a través del Plan de Acción del Estudiante. Con el apoyo de un acoso escolar adulto, los estudiantes pueden sentirse facultados para hablar y poner fin al silencio en torno al bullying.

Beneficios de involucrar a los jóvenes en la respuesta de prevención del bullying.....

Experimentar o presenciar el acoso escolar a menudo deja a los jóvenes sintiéndose impotentes. Para aquellos que se dedican a la conducta de intimidación, es importante que tengan la oportunidad de reconocer sus acciones y cambiar su comportamiento. Hablar sobre el bullying y sus aspectos emocionales, ser parte de la solución y sopesar el impacto de las diferentes respuestas, son pasos importantes para ayudar a los jóvenes a convertirse en mejores defensores de sí mismos y de los demás, ya sea que hayan sido acosados, hayan sido testigos de acoso o sean intimidantes.

Cuando los padres y educadores ayudan a los jóvenes a entender y responder al bullying, los jóvenes ganan:

- Las habilidades de auto-abogacía para ayudarles a hablar por sí mismos, una herramienta importante en cualquier escenario de bullying y en la vida
- La capacidad de expresarse y ser escuchados, sabiendo que son una parte importante de la solución
- La oportunidad de abogar por los demás. Muchos estudiantes que presencian el bullying piensan que está mal, pero no están seguros de cómo responder. Pensar a través de las respuestas les da una mejor comprensión de las diferentes maneras en que pueden ser parte de la solución al bullying.
- La oportunidad de cambiar los patrones de comportamiento negativo con el objetivo de ayudar a los demás en lugar de hacerles daño
- Una mayor inversión en la prevención del bullying, al incluir sus ideas, preocupaciones y sentimientos en las soluciones
- Una mayor probabilidad de que las soluciones propuestas se ajusten a las habilidades y necesidades de los involucrados

Pasos a seguir al completar el Plan de Acción del Estudiante con los jóvenes.....

Hay algunas maneras diferentes en que el plan se puede completar. Algunos jóvenes querrán llenar el formulario por su cuenta y luego compartir sus respuestas con un adulto para su posterior discusión. Algunos jóvenes

podrían querer la ayuda de un adulto en quien confíen mientras completan el formulario. Asegúrese de que los jóvenes entiendan que el plan funciona para los estudiantes en cualquier situación: si ellos son los intimidados, si han sido testigos o están siendo blanco de bullying ellos mismos. Permita que el estudiante decida cómo le gustaría completar el Plan de Acción del Estudiante y tenga en cuenta estos consejos:

1. Revise el plan por su cuenta.

- La primera página del Plan de Acción del Estudiante contra el Bullying proporciona instrucciones
- Las páginas dos y tres ilustran un plan completado, incluyendo ejemplos de un estudiante siendo acosado y un estudiante que es testigo de acoso
- La página cuatro está en blanco y lista para ser llenada como un plan de acción personal y personalizada

2. Sea flexible al registrar las respuestas. El formulario puede ser completado por el estudiante por su cuenta o a través de la conversación y el diálogo. Por ejemplo, el estudiante se puede ser más fácil comunicarse verbalmente y se sentiría más cómodo discutiendo las preguntas y dejando que el padre o maestro registre sus respuestas.

3. Proporcione indicaciones para cada uno de los pasos. A medida que el estudiante avanza por el plan, es útil guiarlo haciendo preguntas abiertas, informadas por su situación (es decir, están siendo acosados, han presenciado el acoso, o son ellos los que se dedican al acoso escolar). Asegúrese de dedicar tiempo a definir términos y aclarar detalles también.

Las preguntas que se enumeran a continuación corresponden a cada paso del template "Plan de acción del estudiante contra el bullying".

Paso 1: Describe tu experiencia	Paso 2: Reflexiona en tus ideas	Paso 3: Desarrolla posibles soluciones
• ¿Puedes ayudarme a entender lo que pasó? • ¿Quién está involucrado? • ¿Ha ocurrido más de una vez? • ¿La situación ha empeorado para ti? • ¿El acoso está sucediendo en el internet? • ¿Puedes decirme más sobre cómo te hizo sentir el bullying? • ¿Hay ciertas áreas en la escuela donde no te sientes seguro? • ¿Crees que el bullying es un problema grave en tu escuela o en tu comunidad? • Si te pones en el lugar del otro estudiante, ¿te imaginas cómo tu comportamiento podría haberlo lastimado?	• ¿Cómo te gustaría que esta situación fuera diferente? • ¿Hay algo que ya hayas intentado para detener el bullying? • ¿Qué se puede cambiar para ayudar a detener el comportamiento? • ¿Qué sería útil de tus padres? • ¿Qué sería útil de los adultos en la escuela? • ¿Con qué amigos o compañeros te sientes seguro en la escuela? • En un mundo ideal, ¿qué te ayudaría a sentirte seguro de nuevo? • ¿Sería útil hablar con alguien, como un maestro, un hermano o un consejero?	• Tienes ideas increíbles, ¿cómo puedo apoyarte? • ¿Con qué adultos se siente seguro en la escuela? ¿Cómo podemos involucrarlos en este plan? • Sé que hay muchas ideas, pero no tienes que actuar solo. ¿Qué pasos te sientes cómodo tomando y qué pueden hacer los demás para ayudar? • ¿Cómo podrías responder si ocurre otra situación de bullying? • ¿Qué quieres que haga si ocurre otra situación de bullying? • Una vez que pongamos el plan en marcha, ¿cuándo debemos volver a vernos para ver cómo va y si es necesario hacer cambios en el plan?

4. Sea paciente con la forma en que los jóvenes cuentan su historia. El proceso de llenar el plan no tiene por qué ser lineal, lo que significa que aunque hay tres sencillos pasos descritos, abordar el acoso puede ser mucho más complicado en la práctica. Es la historia del estudiante a contar, y los adultos deben estar abiertos a dejar que lo cuenten a su manera.

- Los jóvenes pueden tener que probar diferentes métodos para compartir su propia historia. Por ejemplo, pueden comenzar con lo que quieren que sea el resultado final (Paso 3) en comparación con lo que sucedió (Paso 1).
- Pueden centrarse más en los aspectos emocionales que en los detalles específicos del comportamiento
- Puede tomar más de una conversación para completar el plan. Después de una discusión inicial, es posible que deseen tiempo para pensar en posibles soluciones antes de comenzar la conversación de nuevo.

El plan está lleno—¿ahora qué?.....

Tener algo por escrito es poderoso, puede ayudar a ofrecer una mayor claridad para avanzar y establece un registro escrito de sus ideas. Los siguientes pasos incluyen:

- **Compartir:** Comuníquese con educadores u otros adultos involucrados en la vida del estudiante, como entrenadores, líderes de clubes o líderes de fe. Cuéntales acerca de las ideas del Plan de Acción del Estudiante contra el Bullying y ámalos a compartir tus ideas sobre cómo avanzar e implementar la solución propuesta.
- **Grabar:** Escribe un resumen de tus conversaciones con los involucrados e incluye una cronología de los pasos de acción
- **Implementar:** Incluya puntos para comparar notas para que todos los involucrados puedan evaluar qué progreso se ha hecho y decidir si el plan requiere ajustes
- **Permanecer involucrado:** Considera el plan de acción un documento vivo que debe ser revisado y adaptado según sea necesario

Notas:.....

Utilice la copia en blanco del Plan de Acción del Estudiante en la página cuatro como template para notas adicionales.

Tu Plan de Acción en Contra del Bullying

Paso 1: Describe tu experiencia	Paso 2: Reflexiona en tus ideas	Paso 3: Desarrolla posibles soluciones
Piensa acerca del bullying que tú has experimentado, visto o incluso has hecho tú. Describe la situación, incluyendo dónde pasó, quién estuvo involucrado, qué pasó y cómo te hizo sentir.	Luego considera cómo la situación pudo haber sido diferente. Incluye qué te gustaría ver que sucede, qué cosas pudieran cambiar y qué pudiera ayudar a sentirte más en control de la situación.	Enseguida, piensa acerca de los pasos necesarios para hacer que esos cambios sucedan. Considera qué papel necesitas jugar, quien necesitas que se participe y qué necesitan hacer.
Coloca tus respuestas en las casillas de abajo		
Siguientes pasos		¿Quién está involucrado?
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		