

Acoso escolar y adopción.

Algunas estrategias para hacerles frente

Una de las definiciones de acoso escolar o bullying es "agredir o humillar de manera repetida, insultar, divulgar rumores, herir física o emocionalmente e ignorar a alguien". Estas acciones suelen darse en el patio, al salir de clase, en la ruta escolar, en clase cuando el profesor está de espaldas, en el comedor o en cualquier sitio en el que el niño que molesta no es visto por un adulto. El acoso puede ser de diferentes tipos: verbal, físico, psicológico y social.

Una de las condiciones para que se considere acoso es que la conducta sea repetitiva pero en este sentido me gustaría hacer algunas aclaraciones. Es evidente que los niños discuten y se pelean y que no se puede hacer de eso un conflicto ni una situación de acoso. Pero hay situaciones en las que las características de la víctima hacen que una agresión esporádica sea mucho más dolorosa para ella que para cualquier otra que no esté en su situación, aunque no sea repetitiva.

Me refiero a los niños adoptados que reciben muchos insultos debido a sus diferencias, tanto por ser adoptados como por ser diferentes. Cuando a un niño adoptado le dicen insultos del tipo: "*me cago en tu madre/padre*" o "*eres un hijo de p...*" no lo recibe igual que cualquier otro niño en el que no haya ninguna otra madre o padre en su cabeza. En los niños adoptados, rápidamente aparece su madre biológica en su mente, y todo lo que tiene que ver con su abandono. Además de estos hay otros insultos que los niños adoptados escuchan "por lo bajini" como: "*tu madre te encontró en un mercadillo*" o "*vete a la selva y cómprate una madre*" o barbaridades parecidas. Podemos entender el dolor y sufrimiento que esto produce y los tipos de reacciones que esto provoca: por un lado puede ocasionar actitudes de encerramiento en sí mismo en el niño/a que lo escucha, tristeza, dolor de tripa o de cabeza, no querer ir al colegio o cualquiera de los síntomas que genera el acoso, o puede provocar ataques de rabia contra el que ha insultado, abalanzándose sobre él, pegándole, chillándole, etc. ¿Qué ocurre aquí? Que al que se ve es al que grita y pega, lo que puede ocasionar que las acciones punitivas de los adultos se centren en él.

Quiero hacer resaltar que algunas de las características de los niños adoptados les hacen más vulnerables de ser víctimas de acoso. Según la OMS (2006) algunos factores de riesgo para sufrir acoso son:

- Bajo nivel socioeconómico y educativo; pérdida de empleo.
- **Tensión social.***
- Problemas con el funcionamiento de la familia, las relaciones sociales y los sistemas de apoyo.
- **Traumáticas, tales como abuso físico y sexual.**
- **Pérdidas personales.**
- Trastornos mentales, tales como depresión, trastornos de la personalidad, esquizofrenia,
- alcoholismo y abuso de sustancias.
- **Sentimientos de falta de valor** o desesperanza.
- **Falta de control de los impulsos y** comportamientos autodestructivos.
- **Baja capacidad para enfrentar problemas.** Enfermedad física y dolor crónico.
- Acontecimientos destructivos y violentos, tales como guerras o desastres catastróficos.

*Los que están en negrita son características frecuentes en los niños adoptados.

Como vemos de estos 11 puntos, 6 están en negrita, es decir, muchos de estos niños tienen más de un factor de riesgo para sufrir acoso escolar, en algunos casos los 6 factores señalados concurren en un solo niño. Voy a centrarme en una de las características más frecuentes de los niños adoptados: la baja autoestima.

La mayoría de los niños adoptados tienen integradas una serie de creencias irracionales (no valgo, tengo la culpa, soy malo, merezco cosas malas) que son la base de una autoestima baja. Todo esto hace que su sentimiento de seguridad sea mucho más frágil, más difícil de construir. Imaginémos que cada uno de nosotros está representado por una casa, que nuestra personalidad e identidad es tan fuerte y segura como los cimientos y los muros que nos sostienen. Podemos ver con claridad que los cimientos de una casa (primeros años de vida) que no han sido construidos con materiales de primera calidad (cuidados de figuras de apego primarias) no sustentarán los muros de la casa con la misma fuerza que aquellos cimientos que han sido construidos con materiales consistentes, por lo tanto

los golpes que reciban sus muros (agresiones, insultos, desprecios) no tendrán el mismo impacto en la estructura de la casa.

Como decía más arriba, un "me cago en tu madre" puede ser algo casi anodino para cualquier niño, pero puede ser algo muy destructivo para un niño adoptado, puede ser algo que haga tambalear los muros de su casa.



En la clínica diaria muchos niños me cuentan cómo son insultados reiteradas veces por su condición de adoptados y por ser de raza diferente. Hay niños que se lo dicen a sus padres y otros que no; hay profesores que se enteran y otros que no, hay profesores que toman medidas y otros que no, hay colegios comprometidos con este tipo de realidades y otros que no.

También veo a diario a padres desesperados porque ven el daño que sufren sus hijos por los constantes insultos ("iRuso, negro, chino... de mierda!", "itú adoptado, vete a tu país!") y no encuentran el apoyo suficiente en el profesorado del colegio, consideran dichos insultos como cualquier otro, tachan a las madres de sobreprotectoras, alegan que son "Cosa de niños", etc. en definitiva, no protegen al niño.

Por eso desde aquí quiero insistir en que el daño que se genera con un mismo insulto no es el mismo, los niños adoptados sufren por doble discriminación, por ser adoptados y por ser diferentes, pero además no tienen la misma seguridad ni los mismos recursos psicológicos que otros niños que no han pasado por un abandono.

Sé que es difícil controlar todas las situaciones de acoso escolar puesto que la mayoría de ellas se dan en el anonimato del agresor, pero todos debemos hacer un esfuerzo, y me consta que se está haciendo por la mayoría de las personas implicadas en dichas situaciones (padres, docentes, cuidadores, directores, etc) para poder frenarlo.

¿Qué podemos hacer para luchar contra el acoso escolar?

En este punto debemos tener en cuenta a los tres actores del acoso: acosado, acosador y espectador. Cuanto más podamos comprender y llegar a ellos, mejor se podrá luchar contra este tipo de actuaciones.

Estrategias para los padres

Comunicación: en primer lugar los hijos tienen que tener confianza con los padres para poder decirles cualquier cosa que les pase, sea una situación de acoso o de otro tipo, y esto se consigue creando un buen clima de confianza y seguridad desde el primer día. Si el niño tiene miedo a decir que ha suspendido una asignatura, que ha perdido la ropa de fútbol o que le han castigado por hablar en clase, difícilmente se atreverá a decir que fulanito le ha llamado tal o cual cosa por temor a que le regañen o no le crean.

Informar: Los niños deben saber qué es el acoso escolar y a qué se pueden enfrentar. Igual que debemos prevenirles contra las personas racistas diciéndoles que hay algunas que por su ignorancia, miedo a lo desconocido o sentimiento de inferioridad pueden ofenderles o intentar hacerles sentir mal; de la misma manera que les prevenimos sobre los abusos y les decimos que nadie tiene derecho a tocar su cuerpo haciéndoles sentir incómodos u obligándoles a hacer algo que no quieren; de la misma manera hay que avisarles de que a veces hay compañeros que se portan mal y que pueden insultarles o agredirles por diferentes motivos. Hay que decirles que en estos casos ellos no tienen la culpa de que esos niños se comporten de esa manera, pero que si les ocurre deben decírselo a un adulto de su entorno y a sus padres para que puedan protegerles.

Si los niños saben que esto les puede pasar, serán mucho más resolutivos a la hora de hacerles frente. No se trata de meterles miedo ni de fomentar un ambiente de desconfianza, simplemente de que sepan identificar una situación de acoso cuando la vean o la sufran.

Se les debe informar de que el acoso no es solo agredir físicamente, sino que hay muchas formas de molestar a los demás: insultar, humillar, reírse de los demás, hacer el vacío, rechazar, quitarles el bocadillo, esconder sus cosas, etc. A veces cuando a un niño no le dejan jugar en un grupo reiteradas veces porque otro niño así lo decide, el primero no lo considera acoso, se acostumbra a no jugar hasta que poco a poco se queda solo en el patio.

Cómo informar a un adulto: Hay que concienciarles de que deben denunciar cualquier situación de acoso pero dándoles la seguridad de que no les va a pasar nada, de que no va a haber represalias contra ellos. Deben informar al adulto, profesor o cuidador de forma discreta, de manera que no se sepa quién ha sido el que ha informado de la acción.

Chivato o soplón: El poner en conocimiento de un adulto lo que está pasando no es ser un chivato ni un soplón, es un acto de responsabilidad para proteger a aquellos que están en desventaja. El termino soplón o chivato lo utiliza el acosador porque le favorece, utiliza este término despectivo para así continuar en el anonimato y poder seguir ejerciendo sus actitudes acosadoras.

Hablar de la propia experiencia: A los niños les encanta que los padres les cuenten cosas de cuando eran pequeños. Seguro que todos tienen alguna experiencia de acoso escolar, propia o ajena que compartir con su hijo en la que puedan analizar qué pasó, qué se hizo, qué se pudo hacer, cómo se sintió cada una de las partes implicadas, qué le hubiera gustado hacer.

Observar: Los niños que están sufriendo acoso pueden manifestar cambios en el comportamiento. Los síntomas que pueden aparecer son: deterioro en el rendimiento académico, tristeza, baja autoestima, alteración del sueño, pérdida de apetito, ansiedad, impotencia por la falta de ayuda, desconfianza hacia los adultos, sentimientos de venganza y en casos extremos se puede llegar al suicidio.

Los niños espectadores pueden manifestar: miedo a que les pase lo mismo, absentismo escolar, pueden normalizar el maltrato y las situaciones injustas hacia otras personas, desconfianza hacia los adultos por no resolver el conflicto de forma adecuada, bajo rendimiento escolar y sentimiento de culpa por no hacer nada.

Si los padres observan cambios en sus hijos deben intentar entender qué está pasando; tener una comunicación frecuente y fluida con los profesores y con los amigos de sus hijos y si ven que estos no aprecian nada a primera vista, no conformarse y seguir investigando. Cuando un niño cambia y manifiesta alguno de esos síntomas, algo está pasando. Y si el niño se siente bien en otros entornos que no sea el de la escuela habrá que insistir en encontrar la causa del malestar.

Denunciar: En cuanto los padres sospechen que hay una situación en la que su hijo está siendo víctima de acoso, ponerlo en conocimiento del profesor y si la situación no se frena acudir a instancias superiores hasta que se tomen las medidas necesarias. Sé que a veces esto tampoco ha sido suficiente y que se le ha tenido que cambiar de colegio. Esto es una situación triste, pero al niño se le está transmitiendo que luchamos por él, que nos importa, y este es un mensaje muy importante.

Escuchar: Siempre hay que creer a los niños cuando cuenten que algo les ha pasado, a lo mejor luego comprobamos que la situación no es tan importante como parecía, pero lo primero es escucharles atentamente y creerles. Si lo están contando es porque para ellos tiene importancia y si no se la damos a lo mejor no vuelven a confiar en nosotros la próxima vez.

Cuando pregunto a esos niños que no habían dicho nada a sus padres las respuestas que me daban giraban en torno a las siguientes:

- "El problema no es tan grave"
- "Voy a ser el chivato"
- "¿Qué van a hacer mis padres?"
- "¡No me van a creer!"
- "Yo tengo la culpa"
- "No es para tanto"
- "El profe dice que soy una niña mimada"
- "Esto son cosa de chicos. ¿No?"

Por eso es tan importante escuchar y estar atento a cualquier comentario y manifestación.

Enseñar a reflexionar: Hoy día hay en el mercado cuentos, libros y películas sobre acoso escolar que se pueden utilizar para leer en familia y dotar a los niños y adolescentes de herramientas para defenderse del acoso escolar tanto si se sufre como si se ve. Con los más pequeños se pueden ir leyendo y se les puede pedir que se pongan en el lugar de los diferentes personajes.

Amigos a casa: Dejar que los amigos de tu hijo/a suban a casa es una manera de prevenir situaciones futuras complicadas. Si lo hacen desde que son pequeños tendrán confianza contigo, si cambian continuamente de amigos sabrás con quien se relaciona, qué tipo de amistades tiene. Esto te

para oportunidades de observar, escuchar y en algún caso poder preguntar a algún amigo qué está pasando cuando veas que algo está ocurriendo.

Cuando nuestro hijo es el acosador: En este punto también hay que diferenciar el comportamiento entre un niño adoptado y otro que no lo es. Si un niño que no es adoptado agrede a sus compañeros, tendremos que pensar que ha visto y/o aprendido a resolver conflictos de esa manera en su familia. Pensaremos que seguramente no le han tratado bien y habrá que trabajar con él y su familia de forma diferente.

Si un niño adoptado es el agresor también puede ser porque ha sido maltratado en su vida preadoptiva, porque nadie supo tratarle con cariño en sus primeros meses de vida y ahora repite patrones. Si son adoptados mayores, con más de dos o tres años y sufrieron maltrato, pueden estar sacando el daño que les hicieron dañando a los otros. A veces no saben adaptarse a las normas y esto hace que tengan malos comportamientos.

También ocurre que, debido a su falta de resistencia a la frustración, reaccionen de manera exagerada ante cualquier contratiempo. Por ejemplo, un empujón en la fila puede hacer que responda con mucha rabia. En este caso, hay una parte de su cerebro (el córtex) que no ha aprendido a parar el impulso, y su inadecuada respuesta es automática.

Con esto no quiero decir que haya que consentirles cualquier comportamiento, solo que es muy diferente desde dónde se emite y el tratamiento que debe darse a cada uno. Es muy diferente que un niño insulte haciendo referencia al abandono ("!tu madre te dejó en la calle!) y sabiendo el daño que hace, a otro que empuja porque una de sus funciones cerebrales no le responde correctamente.

Estrategias para el aula

Informar: Como en el caso de la familia, también en el aula se debe informar de lo que es el acoso escolar. Los niños y chavales de todas las edades deben saber en qué consiste, cuales son los tipos de acoso y cuáles son los recursos de que disponen para defenderse si esto les ocurre.

El profesor deberá transmitir que la responsabilidad es de todos, que aquellos que sean testigos de cualquier tipo de agresión deben comunicarlo. Aunque no estén seguros de que sea acoso, estarán haciendo una buena labor de prevención.

Se debe garantizar el anonimato de quien haga la comunicación y transmitirle que se sienta orgulloso de haber evitado que se dañe a alguien. En cada aula y cada colegio se informará de las vías para hacer saber a los adultos qué está pasando, de forma que el que lo diga se sienta seguro.

Hacer un debate sobre el "chivato": Hacerles entender lo beneficioso del silencio para el acosador. Este es alguien muy cobarde, que siempre actúa cuando no se le ve, que elige a víctimas que no se saben defender, y además utiliza a los otros llamándoles chivatos para hacerles cómplices de sus conductas.

Todo esto, a través de un debate en clase, hace que los chavales se comprometan y puede que su miedo a comunicar lo que está pasando a un adulto disminuya.

Ejercicios en el aula: Se pueden proponer muchos ejercicios en el aula, leer pasaje de cuentos o libros. Que cada uno cuente alguna experiencia de acoso que haya vivido o presenciado. Hacer una representación de acoso escolar en donde los protagonistas adopten los diferentes papeles (víctima, espectador y agresor) y digan cómo se han sentido. Los demás también pueden expresar sus emociones y opiniones y aportar soluciones. Qué hubieran hecho en esa situación.

Con este tipo de ejercicios no solo conseguimos que se pongan en el lugar del otro, haciendo que la empatía haga su efecto, también conseguimos que el grupo se conecte.

Grupos en clase: Se pueden hacer diferentes grupos en clase, de forma que cada uno esté encargado durante una semana de observar cualquier situación de acoso.

Buzón: Instalar un buzón en el aula con la leyenda: "sugerencias", "mis quejas", "mi opinión" o cualquier otra que sea consensuada entre profesor y alumnos. Se puede utilizar de diferentes maneras: la más habitual es que cada cual deje su papeleta con su pensamiento, cuando quiera que el profesor se entere de algo.

En una situación en la que el profesor sospeche que se está dando una situación de acoso, puede pedir a todos los alumnos sin excepción, que dejen una nota en el buzón, durante uno o varios días, lo que considere conveniente. En este caso se hará de forma obligatoria y delante del profesor para que los niños no se sientan coaccionados. Al tenerlo que

hacer todos los alumnos disminuye el miedo a contar lo que está pasando y el profesor puede obtener mucha información.

Correo electrónico: también se les puede pedir a todos los alumnos, de forma obligatoria que manden un correo electrónico al profesor con una o dos frases de lo que ha pasado en el día, se puede pedir que cada uno ponga lo que más le ha gustado del día y lo que menos, con la excusa de ver las diferencias individuales, o con cualquier otra excusa. Esto puede suponer un trabajo extra para el profesor durante un tiempo, pero seguro que la información que obtiene para parar el acoso merece la pena.

Apoyo familiar: Escuchar a las familias, pues cuando lo hacen, generalmente no es por falta de razón. Ellas son las que mejor conocen a sus hijos y saben cuando sufren y cuando les dicen la verdad y cuando no. Familia, profesores y colegio deben estar unidos y coordinados para poder luchar contra esta lacra que es el acoso escolar.