

GUÍA PARA PADRES: ¡CÓMO IDENTIFICAR Y ACTUAR ANTE EL ACOSO ESCOLAR!



Psicóloga Sindy Sterling

¡CÓMO IDENTIFICAR Y ACTUAR ANTE EL ACOSO ESCOLAR!



¿Qué es el acoso escolar?

El acoso escolar, también conocido como bullying, es un tipo de maltrato físico, verbal, emocional o digital que se da entre compañeros/as de escuela. Se caracteriza por ser intencional, repetido y por existir un desequilibrio de poder (quien agrede busca someter o dañar).

Tipos de acoso escolar:

- Físico: empujones, golpes, robos.
- Verbal: burlas, insultos, sobrenombres hirientes.
- Psicológico o emocional: aislamiento, amenazas, chantaje.
- Sexual: comentarios o contacto inapropiado.
- Cibernético: acoso a través de redes sociales, mensajes, fotos humillantes.
-

Importancia de detectarlo a tiempo:

El bullying puede causar daños profundos y duraderos en la salud mental y emocional de niños y adolescentes. Ignorarlo o minimizarlo puede aumentar el sufrimiento de la víctima y perpetuar la conducta del agresor.



Psicóloga Sindy Sterling

1. SEÑALES DE ALERTA EN LOS HIJOS: CÓMO IDENTIFICAR QUE ALGO ANDA MAL

Muchos niños/as y adolescentes no dicen directamente que están siendo acosados. Por eso, los padres deben estar atentos a las señales indirectas, que pueden manifestarse en tres niveles:

● **Emocionales:**

- Miedo intenso a ir a la escuela.
- Cambios en el estado de ánimo: tristeza, enojo, irritabilidad.
- Ansiedad, llanto frecuente, retraimiento.
- Frases como: “Nadie me quiere”, “Soy un tonto”, “Preferiría no existir”.

● **Físicos y conductuales:**

- Dolores de cabeza o estómago frecuentes sin causa médica.
- Heridas, moretones o ropa rota sin explicación convincente.
- Pérdida de objetos escolares o dinero.
- Cambios en los hábitos de sueño o alimentación.

● **Sociales y académicos:**

- Evita actividades que antes disfrutaba.
- Aislamiento de amigos o compañeros.
- Bajo rendimiento académico repentino.

Importante: A veces, los síntomas pueden parecer de otra causa (ansiedad, rebeldía, desmotivación), pero es esencial considerar que podrían ser consecuencia de acoso escolar.



Psicóloga Sindy Sterling



2. ¿POR QUÉ TU HIJO NO TE CUENTA LO QUE VIVE?

💡 Muchos padres descubren tarde el acoso porque su hijo no se lo ha contado. Algunas de las razones más comunes son:

- **Miedo a que no le crean** o a que le minimicen (“no es para tanto”).
- **Vergüenza** por sentirse débil o incapaz de defenderse.
- **Temor a represalias** si el agresor se entera.
- **Culpa o auto-reproche:** cree que hizo algo para merecerlo.
- **Protección a los padres:** no quiere preocuparlos o decepcionarlos.

🔧 ¿Qué puedes hacer como padre o madre?

- **Escucha sin interrumpir.** No des sermones ni interrogues.
- **Valida sus emociones.** Dile: “Entiendo que estés triste. Gracias por contármelo”.
- **Evita frases que juzguen.** Por ejemplo, “¿Y por qué no te defendiste?” solo aumentará su culpa.
- **No lo obligues a enfrentar al agresor.** Eso puede empeorar el trauma si no se hace en un contexto seguro.





3. PRIMEROS PASOS ANTE LA SOSPECHA O CONFIRMACIÓN DE ACOSO

Si tu hijo/a revela que está siendo víctima de bullying, estos son los pasos recomendados:

✓ Paso 1: Acoge su relato con empatía

- Escúchale con atención plena.
- Felicítalo por su valentía al contarlo.
- Refuerza: “Lo más importante ahora es que estás seguro/a aquí. No estás solo/a.”

✓ Paso 2: Documenta los hechos

- Toma nota de lo que cuenta: quién, cuándo, cómo y dónde.
- Guarda evidencia si la hay: mensajes, fotos, testigos.

✓ Paso 3: Comunícate con la escuela

- Agenda una reunión con la maestra, tutor y/o dirección.
- Expón el caso con respeto, pero con firmeza.
- Pregunta por los protocolos escolares de actuación ante casos de bullying.

✓ Paso 4: Establece un plan de acción conjunto

- Solicita medidas concretas: supervisión, cambio de grupo, sesiones de mediación si es seguro.
- Solicita seguimiento regular (reuniones semanales o quincenales).



Psicóloga Sindy Sterling



4. CÓMO ACOMPAÑAR EMOCIONALMENTE A TU HIJO DURANTE EL PROCESO

Tu hijo/a necesita sentir que tú eres su refugio emocional. Para eso:



Refuerza su autoestima

- Ayúdalo a recordar sus logros y cualidades.
- Involúcralo en actividades donde se sienta competente.



Establece momentos de conexión diaria

- Cenas juntos sin pantallas, paseos, juegos o lecturas.
- Refuerza el vínculo y hazlo sentir escuchado.



Ayuda profesional

Considera acudir a un psicólogo si:

- Muestra síntomas depresivos o ansiosos persistentes.
- Tiene ideas autodestructivas.
- El acoso ha sido prolongado.

Un profesional puede trabajar la autoimagen, estrategias de afrontamiento y resiliencia emocional.



Psicóloga Sindy Sterling



5. RECOMENDACIONES

FINALES Y RECURSOS ÚTILES



Lo que SÍ ayuda

- Crear un clima de confianza y comunicación constante.
- Enseñar habilidades de asertividad, autocuidado y búsqueda de ayuda.
- Promover una cultura familiar de respeto y empatía.



Lo que NO ayuda

- Castigar a tu hijo por “no haber hablado antes”.
- Exponerlo públicamente o exigirle “defenderse” sin acompañamiento.
- Restar importancia a lo que ocurre.



Frases útiles para fortalecerlo:

- “Esto no es tu culpa.”
- “Estoy orgulloso/a de ti por contármelo.”
- “Vamos a solucionarlo juntos.”
- “Te creo.”



Psicóloga Sindy Sterling



AGENDA UNA CITA CONMIGO

Si necesitas orientación personalizada para abordar esta situación con tu hijo, puedo ayudarte. Juntos podemos encontrar estrategias efectivas para guiarlo hacia una vida más saludable.

Contáctame y agenda tu cita hoy mismo.

¡Recuerda! Tu papel como padre es clave para que tu hijo tome decisiones saludables. ¡Hablemos con ellos antes de que lo hagan las redes o sus amigos! 🌟



+57 315 4409988



Psicóloga Sindy Sterling