

# BULLYING

## ¿CÓMO IDENTIFICAR Y CÓMO INTERVENIR?

### GUÍA PARA PADRES

El bullying es toda forma de maltrato físico, verbal, psicológico o digital que ocurre de manera repetida e intencional.  
**No es una broma ni un conflicto ocasional.**



Escuchar, acompañar y actuar a tiempo puede marcar una gran diferencia. 



## 2 Ψ

# ¿CÓMO IDENTIFICARLO?

Presta atención a cambios en:



### EMOCIONALES

- Tristeza, ansiedad o irritabilidad.
- Baja autoestima.
- Cambios bruscos de humor.



### ESCOLARES

- Disminución del rendimiento.
- Falta de interés por asistir.
- Excusas para faltar a clases.



### SOCIALES

- Aislamiento.
- Evita hablar sobre la escuela.
- Pasa más tiempo solo.



### FÍSICAS

- Dolores de cabeza o estómago frecuentes.
- Moretones o lesiones sin explicación.
- Alteraciones del sueño o apetito.



# 3 Ψ

## ¿CÓMO INTERVENIR?

1



### ESCUCHE SIN JUZGAR

Permita que su hijo se exprese. Valide sus emociones y transmítale confianza.

2



### MANTENGA LA CALMA

Evite reaccionar impulsivamente. Su hijo necesita sentirse acompañado y seguro.

3



### RECOJA INFORMACIÓN

Pregunte qué ocurrió, quiénes participaron, cuándo sucede y cómo se siente.

4



### COMUNÍQUESE CON EL COLEGIO

Informe lo sucedido a docentes o al área de psicología para activar las medidas de protección.

5



### FORTALEZCA SU AUTOESTIMA

Reconozca sus logros, fomente sus fortalezas y promueva sus redes de apoyo.

# Ψ

## 4 ¿QUÉ EVITAR?



✗ Minimizar o restar importancia a lo ocurrido.



✗ Culpar a su hijo o hija por la situación.



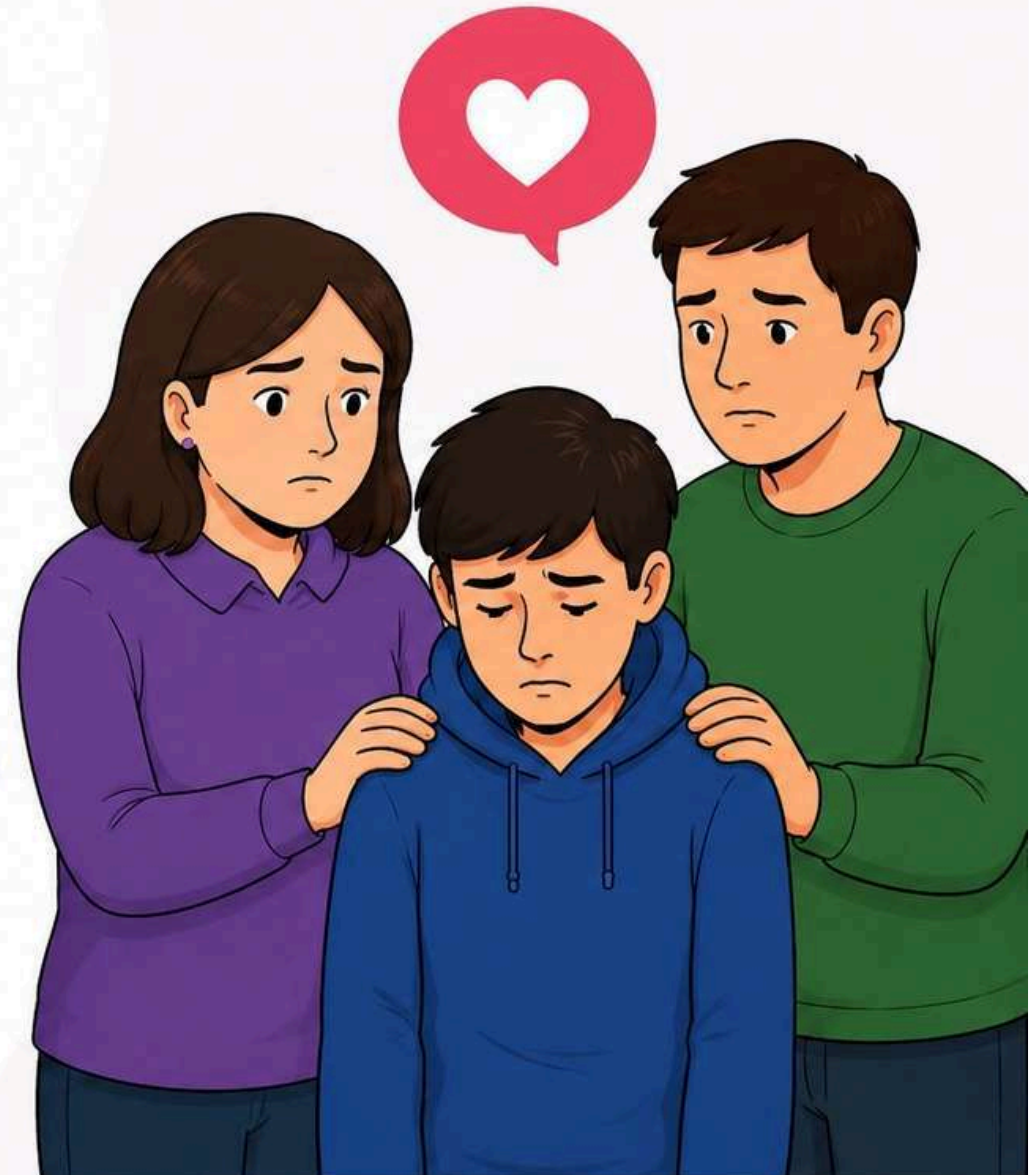
✗ Decirle que responda con violencia o que “se defienda”.



✗ Enfrentar directamente a otros estudiantes o familias sin coordinación con el colegio.



✗ Exigirle que “sea más fuerte” o que “ignore todo”.





**5**

## ¿CÓMO PREVENIR DESDE CASA?



Mantenga una comunicación abierta y frecuente.



Enseñe el respeto, la empatía y la tolerancia hacia las diferencias.



Supervise el uso de redes sociales y dispositivos digitales.



Sea un modelo de respeto en las relaciones familiares.



Anime a su hijo a pedir ayuda cuando la necesite.

6

## MENSAJE FINAL



La prevención del bullying es una responsabilidad compartida entre la familia y la escuela.

Cuando los adolescentes se sienten escuchados, comprendidos y apoyados por los adultos, tienen más herramientas para afrontar las dificultades y construir relaciones basadas en el respeto y la convivencia saludable.

