

ORIENTACIÓN ESCOLAR

BULLYING

PILDORAS SEMANALES



PAPITOS Y MAMITAS

Tanto las víctimas como los victimarios del bullying enfrentan consecuencias que pueden afectar su desarrollo emocional, social y académico. Los padres juegan un papel esencial en la prevención, identificando señales tempranas, fomentando un entorno de apoyo y respeto, y brindando herramientas a sus hijos para enfrentar el bullying de manera efectiva.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL BULLYING

01.

- Escucha activa: Cuando tu hijo exprese malestar o hable de situaciones incómodas, escúchalo con atención. Evita minimizar sus experiencias. Asegúrate de que sepa que sus sentimientos son importantes y válidos.

02.

- Hablar sobre las diferencias: Educa a tus hijos para que respeten la diversidad (de raza, género, capacidades, etc.). Explícales que las diferencias hacen a las personas únicas y que no deben ser motivo de burla o exclusión.

03.

- Ayuda a tu hijo a defenderse de manera asertiva: Enséñales a decir “no” de manera firme y respetuosa cuando algo no les gusta o no les parece correcto. También es útil practicar respuestas a situaciones incómodas para que se sientan preparados si llegan a ocurrir.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL BULLYING

04.

- Hablar regularmente sobre la escuela y las relaciones: Pregunta a tus hijos cómo se sienten en la escuela y con sus compañeros. Fomenta un espacio seguro donde puedan compartir sus preocupaciones sin miedo a ser juzgados.

05.

- Modelar comportamientos respetuosos: Los niños aprenden observando a los adultos. Si en casa ven comportamientos respetuosos, amabilidad y empatía, es más probable que repliquen estos valores en sus relaciones.

06.

- Refuerza la confianza en sí mismos: Los niños con una buena autoestima son menos propensos a ser víctimas de bullying y menos inclinados a acosar a otros. Refuerza sus fortalezas, capacidades y logros para que se sientan seguros de quienes son.

IMPORTANTE

- Observar cambios de comportamiento: Si tu hijo muestra señales como retraimiento, ansiedad, tristeza, pérdida de interés en la escuela o quejas físicas frecuentes (dolores de cabeza, estómago), podrían ser indicios de que está siendo víctima de bullying.
- Prestar atención al uso de la tecnología: El ciberbullying es un problema creciente. Monitorea el uso de redes sociales y dispositivos electrónicos. Fomenta conversaciones sobre el uso seguro y respetuoso de la tecnología.
- Mantener comunicación con maestros y personal escolar: Participa activamente en la vida escolar de tu hijo. Informa al personal de la escuela si notas cualquier signo de bullying o maltrato.
- Conocer las políticas escolares contra el bullying: Familiarízate con las medidas que toma la escuela para prevenir el bullying y asegúrate de que tu hijo conozca a quién acudir si necesita ayuda.





CONSECUENCIAS DE SER VÍCTIMA DE BULLYING

Falta de motivación para asistir a la escuela: Los niños que sufren bullying pueden desarrollar una aversión a la escuela y mostrar resistencia a asistir, llegando incluso a inventar excusas para no ir.

Síntomas psicossomáticos: Las víctimas de bullying a menudo reportan dolores de cabeza, de estómago o malestares generales como resultado del estrés.

Trastornos alimentarios y del sueño: Algunos niños pueden perder el apetito o tener problemas para dormir debido a la ansiedad constante provocada por el acoso.

Baja autoestima: Las víctimas de bullying a menudo comienzan a dudar de su valor personal, lo que puede llevar a una falta de confianza en sí mismas y en sus habilidades.

Aislamiento social: Las víctimas tienden a alejarse de sus compañeros y amigos, lo que agrava la sensación de soledad y vulnerabilidad.

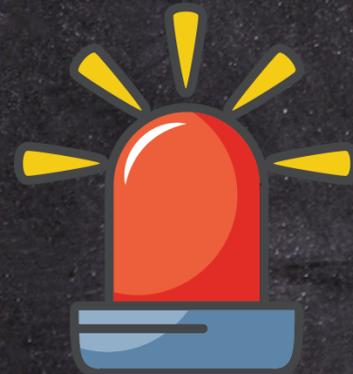
Disminución del rendimiento escolar: El miedo y la ansiedad asociados con el bullying pueden hacer que los niños pierdan la concentración en clase, lo que a su vez afecta su rendimiento académico.

Ansiedad y depresión: Los niños que experimentan bullying suelen desarrollar síntomas de ansiedad, nerviosismo, o incluso depresión. Estos problemas de salud mental pueden extenderse a la adolescencia y la adultez.

CONSECUENCIAS DE SER VICTIMARIO (AGRESOR)



Los niños que ejercen bullying también enfrentan consecuencias emocionales, sociales y académicas. Además, estas conductas pueden ser indicativas de problemas subyacentes en otras áreas.



- **Falta de empatía y relaciones conflictivas:** Los niños que acosan a otros a menudo tienen dificultades para desarrollar relaciones sanas y basadas en el respeto. Pueden mostrar conductas agresivas en otras áreas de su vida.
- **Conductas antisociales:** El bullying no tratado puede ser precursor de conductas más graves en el futuro, como el abuso de sustancias, problemas con la ley o incluso violencia física en la adolescencia o adultez.
- **Sanciones escolares:** Los agresores de bullying pueden enfrentar consecuencias como suspensiones, expulsiones o ser sometidos a procesos disciplinarios dentro de la escuela.
- **Posibles problemas legales:** En casos graves, el bullying puede derivar en problemas legales, especialmente si involucra amenazas físicas o ciberacoso.
- **Bajo rendimiento escolar:** Los niños que intimidan a otros suelen estar más preocupados por ejercer poder o dominio que por sus estudios. Esto puede llevar a una falta de motivación o bajo rendimiento académico.
- **Rechazo por parte de compañeros:** Aunque a corto plazo pueden parecer populares o temidos, a largo plazo los agresores pueden ser aislados socialmente debido a su comportamiento.

QUÉ HACER

Tanto si tu hijo es víctima como
victimario tener en cuenta:

- Reconocer el problema
- Validar emociones
- Trabajar de la mano con el
colegio



MUCHAS
GRACIAS