



## Acoso escolar – Guía de ayuda ante el bullying

Vivimos en un mundo que parece que cada vez va más y más deprisa y que no se detiene para nada, esto se reproduce en nuestra vida diaria donde a menudo no queremos detenernos para nada. Pero hay algo importante en lo que pensar, en mejorar lo que se pueda para un futuro mejor, y ahí entran nuestros hijos con sus problemas, con sus necesidades, con la necesidad de que les demos un tiempo para hablar, para escuchar, para mirarse. Quizás en las familias que llevan a cabo estos parones para dedicar un tiempo a sus hijos no esté tan en riesgo el problema del que venimos a hablar, el acoso escolar o también llamado bullying.

Lo más importante siempre es la **comunicación entre padres e hijos**, y por ello debes ser siempre directo y hablarlo con tu hijo, es bueno, es terapéutico y hablar de ello puede ayudarle y liberarle frente al acoso escolar que sufra. Hay que tener claro que no hay que rendirse nunca ante estas conductas sufridas en el colegio (o también fuera de él). Vamos a dejarte esta pequeña guía de ayuda ante el bullying para que sepas como enfrentarte y antes de que tu hijo/a sufra las consecuencias.

Índice de Contenidos [[Ocultar](#)]



### Publicaciones Recientes

- > [Acoso escolar – Guía de ayuda ante el bullying](#)
- > [¿Como jugar con los hijos? Consejos para llevar a cabo con tu hijo](#)
- > [8 consejos para quedarse embarazada](#)
- > [Consejos para mejorar la salud de los niños](#)
- > [Consejos nutricionales durante el embarazo](#)

- 1 ¿Qué es el acoso escolar?
  - 1.1 Tipos de acoso escolar o bullying
    - 1.1.1 Verbal
    - 1.1.2 Físico
    - 1.1.3 Social
    - 1.1.4 Psicológico
    - 1.1.5 Ciberacoso o cyberbullying
  - 1.2 Síntomas de acoso escolar
    - 1.2.1 Físicos
    - 1.2.2 Psicológicos
    - 1.2.3 Sociales
  - 1.3 ¿Qué hacer ante el acoso escolar?
    - 1.3.1 ¿Qué hacer en el centro educativo?
    - 1.3.2 ¿Qué hacer en casa ante un caso de bullying?
  - 1.4 ¿Qué hago si mi hijo o hija es un acosador o acosadora o mero espectador/a?
  - 1.5 Videos de campañas contra el acoso escolar

## ¿Qué es el acoso escolar?

También conocido como bullying, **el acoso escolar es el maltrato psicológico, verbal, físico o social** a un alumno/a por uno o mas compañeros o compañeras de forma reiterada, a lo largo de un tiempo determinado, dentro del propio entorno del colegio o también fuera del mismo. Si además esto se da en las redes sociales, mediante internet, se denomina ciberacoso. Hoy en día es muy habitual que se den ambos de forma simultanea.



*Foto real de acoso escolar en el Instituto Regional Federico Errázuriz de Santa Cruz – Chile*

## Tipos de acoso escolar o bullying

- **Verbal**

- Se produce cuando se lanzan amenazas insultos y humillaciones.

- **Físico**

- Cuando se producen patadas, zancadillas, robos y golpes en general en cualquier parte del cuerpo

- **Social**

- Se da cuando se le prohíbe al niño o niña el jugar o hablar con otros/as niñas del entorno, excluyéndolo así socialmente. También cuando se provoca la difusión de rumores o calumnias, distorsionando así la imagen social del afectado/a.

- **Psicológico**

- Mediante las amenazas psicológicas, manipulaciones, intimidación y chantajes se consigue aumentar la sensación de miedo y con ello reducir el nivel de autoestima del niño o niña.

- **Ciberacoso o cyberbullying**

- Es tipo se da con la intimidación, difusión de insultos y amenazas o la publicación de imágenes por medio de correos electrónicos, páginas webs, whatsapp, sms, chats y llamadas anónimas.

## Síntomas de acoso escolar

Hay una serie de indicadores de que nuestro hijo o hija pueda estar sufriendo este problema por lo que debemos estar siempre alerta y pensar que le puede pasar a cualquier familia. Podemos dividir estos síntomas en 3 tipos principales que son los que se detallan a continuación:

- **Físicos**

- La pérdida de apetito

- Trastornos del sueño: pesadillas, que se tarde mucho en conciliar el sueño, tener miedo a dormir solo/a, insomnio.
- Manifestación de problemas psicosomáticos: dolores de cabeza, abdominales, principalmente al iniciar la semana.

- **Psicológicos**

- Cambios en el comportamiento habitual de nuestro hijo/a.
- Alto nivel de ansiedad, tristeza e irritabilidad.
- Lloro con facilidad.
- Se niega a ir a clase.
- Baja autoestima.

- **Sociales**

- Cambios de hábitos
- Importante descenso en el rendimiento académico.
- Deja de hablar y contar cosas que le pasan en el día a día.
- Prefiere estar siempre en casa.
- No quiere salir solo/a a la calle.
- Pide ir acompañado/a a la escuela cuando antes siempre quería ir solo/a.
- Cambia la ruta para ir y para venir del centro educativo.
- No quiere participar en actividades de grupo sistemáticamente (excursiones, aniversarios, fiestas escolares,...)
- Pierde material escolar, ropa o dinero sin explicación alguna.
- Deja de tener amistades en las redes sociales y se vuelve menos activo en ellas.

No siempre se tienen que dar necesariamente estos comportamientos en los casos de acoso y, a veces, pueden deberse a otros motivos, por lo que es importante indagar bien en que le puede estar sucediendo a tu hijo/a.

## ¿Qué hacer ante el acoso escolar?

Este es un punto importante una vez detectado el problema y es donde ahora vamos a incidir orientando a las familias hacia las formas de actuar si tu hijo/a está sufriendo bullying. Hay que destacar que es una labor conjunta de padre y madre y enfocada a dos ámbitos de actuación, el centro educativo y la casa.

### **¿Qué hacer en el centro educativo?**

1. Solicite una cita al tutor ou tutora para descartar ou confirmar la información.
2. Si se confirman los sucesos hable con el director o directora del centro educativo.
3. El orientador/a del colegio le proporcionará asesoramiento.
4. El centro educativo tiene que actuar ante la víctima, las personas acosadoras, las personas espectadoras y sus familias; así como implementar programas preventivos o de actuación ante los casos de acoso.

Si los problemas emocionales persisten, lo mejor y aconsejable es acudir a un profesional de la psicología.

### **¿Qué hacer en casa ante un caso de bullying?**

1. Cree un clima de confianza en el hogar, ayudará al desbloqueo.
2. Escuche el relato de su hijo/a, sin juzgarlo/a.
3. Apoyelo/a emocionalmente.
4. Déjele expresar todas sus emociones, sentimientos e inquietudes.
5. Analice con él o ella los problemas: dialogar es la mejor vía ante los conflictos.
6. Evite expresiones como: "eso no tiene importancia", "mañana será otro día", "eso pasa" o "tú no le hagas caso".
7. Ayúdele a identificar las personas de más confianza en el colegio.
8. Guárdele durante la noche el teléfono móvil, para asegurar así un descanso reparador.
9. Vigile y eduque a sus hijos en el uso del ordenador y en la actividad en las redes sociales.

### **¿Qué hago si mi hijo o hija es un acosador o acosadora**

## o mero espectador/a?

En estos casos lo primero si su hijo o hija es el acosador/a es que le deje claro que es una conducta totalmente inaceptable y que deberá asumir su responsabilidad y todas las consecuencias. Además el o ella también necesitarán ayuda psicológica.

Por el contrario si su hijo o hija han presenciado acoso escolar y se han convertido de esta forma en espectadores de bullying lo mejor es animarlos a romper el silencio, a que se atrevan a denunciar, nuestra sociedad precisa valientes.

Ante el acoso no te calles, tu silencio te atará y se necesita valentía para derrotarlo, tu eres valiente, habla y vencerás!

## Videos de campañas contra el acoso escolar

Te dejamos unos videos de campañas en contra del acoso, el primero impulsado por la Policía Nacional en una campaña lanzada además con el hashtag #noalacosoescolar.



Y este segundo video de youtube de El Langui en la campaña de 12 meses buscan valientes contra el acoso escolar. Es una canción para animar a la gente a denunciar, atreverse, y evitar que otros sufran lo que ya muchos niños han sufrido.





Si has sufrido alguna vez esto tal vez quieras comentarlo de forma anónima en los comentarios, exponer tu caso animará a otros para hacer lo mismo y tal vez así consigas que muchos puedan salir del infierno en el que están. Además se agradece si lo compartes en las redes sociales como facebook o twitter para darle una mayor difusión, ya que es algo importante que todos deben saber.

*Fuente: <https://copgalicia.gal/novas/seccion-de-psicologia-educativa/presentacion-da-guia-axudalle-fronte-ao-acoso-escolar>*

*Imagen De Diego Grez, CC BY 3.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3529241>*

Educación | Sin comentarios

Comparte con tus amig@s en **f** **t** **in** **t** **G+**  
redes sociales! **p** **✉**

### Artículos relacionados



Deje su comentario