

5 ¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO/A ES TESTIGO DE BULLYING ?

Conversa con tu hijo o hija para mostrarle que un cambio en su actitud podría ayudar a terminar con el bullying:

Cuando presencie alguna situación de bullying:

- Muéstrale que es normal que sienta temor y que lo mejor es contarle a una adulto.
- Que no se ría ni se burle de la víctima, mejor que la defienda y le brinde amistad.
- Que no apoye a quien hace bullying, ni que use la violencia contra él o ella. Eso NO solucionará el bullying.

PROARTE[®]
te acompaña

**REFLEXIONEMOS
CON NUESTROS HIJOS.
ENSEÑEMOSLE FORMAS
NO VIOLENTAS DE RELACIONARSE
CON SUS PARES
Y SU ENTORNO.**

FUENTE: ¡No al bullying!, Ana María Valdés y Alejandra Cortázar, Aula Editores 2011.

**DI NO! AL
BULLYING!**



unicef 



1 ¿QUÉ ES EL BULLYING?

Es cualquier forma de maltrato intencionado que recibe un niño, niña o adolescente de parte de otros en forma repetida a lo largo del tiempo.

El bullying se manifiesta en forma física a través de golpes; y de manera psicológica, con insultos o sobrenombres, los que se pueden expresar de manera verbal o a través del celular, mail o chat (cyberbullying), o bien ignorando o excluyendo a la víctima (bullying pasivo).

Es habitual que quien es víctima de bullying no le cuente lo que está sucediendo a nadie, le de vergüenza o hasta se sienta culpable.

La gran mayoría de las veces es una situación conocida por otros, ya sean niños/as o adultos, quienes son testigos del maltrato.

2 ¿CÓMO RECONOCER SI MI HIJO/A ESTÁ SIENDO VÍCTIMA DE BULLYING?

- No quiere ir al colegio y se queja de dolores de cabeza o estómago.
- Vuelve con sus pertenencias rotas, sucias o sin ellas.
- Tiene señales de golpes sin explicación.
- Se pone irritable o se aísla.
- Está más triste o retraído de lo habitual.
- Se altera su apetito.
- Es excluido de invitaciones que le hacen a otros niños o niñas.
- Tiene pesadillas o se orina de noche.
- Tiene súbitos cambios de humor.
- Se pone agresivo con sus hermanos y amigos.

3 ¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO/A ESTÁ SIENDO VÍCTIMA DE BULLYING?

- **ESCUCHA** a tu hijo o hija sin juzgarlo o enojarte.
- **CONVERSA** abiertamente con él o ella y ayúdalo a entender que:
 - Es normal sentirse mal y confundido en situaciones como ésta.
 - Es esperable que se sienta culpable, a muchos les pasa.
 - Se debe sentir orgulloso de lo que es y que hay muchas cosas buenas en él.
 - **NO** está solo. Hay muchas personas que lo quieren y lo van a apoyar.
 - Contarle a su familia u otro adulto de su confianza, no es acusar, sino pedir ayuda.
- **INFORMA** a los profesores y/o autoridades del colegio y al Centro de Padres de las situaciones de intimidación que están sucediendo. Acércate con calma, pide una entrevista y muestra que estás preocupado y que juntos busquen una solución.

4 ¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO/A ES QUIÉN HACE BULLYING A OTROS?

- **Escucha** a tu hijo o hija sin juzgarlo o enojarte.
 - **Conversa** con él o ella acerca de su comportamiento y de por qué lo hace.
 - Hazle ver que cuando sienta necesidad de hacer daño pida ayuda a un adulto de su confianza.
 - Sensibilízalo acerca del daño que le está haciendo a otros y de cómo se sentiría él o ella si le hicieran lo mismo.
- Acuerden cambios de actitud:
- Cuando siente rabia o frustración, que descargue esa energía en otras cosas, como el deporte, arte, conversación.
 - Que busque amigos que **NO** validen la violencia.
 - Que se disculpe con la víctima y haga algo para reparar el daño causado.