



MI HIJO/A ES VÍCTIMA, ¿QUÉ HAGO?

Guía para familias

Las **víctimas** necesitan ayuda.
Los/as **acosadores/as** también.



miniland

ÍNDICE

01	EL ACOSO ESCOLAR Y SUS TIPOS	3
02	¿ES MI HIJO/A VÍCTIMA? FACTORES QUE PUEDEN INDICAR QUE SÍ	4
03	¿QUÉ HACER SI DESCUBRO QUE MI HIJO/A ES VÍCTIMA?	6
04	¿QUÉ CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS PUEDE TENER EN ÉL/ELLA?	7
05	¿CÓMO PREVENIR QUE SEA VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR?	8
06	¿CÓMO ME AFECTA A MI COMO PADRE?	9
07	LÍNEAS DE AYUDA ANAR	10

01 EL ACOSO ESCOLAR Y SUS TIPOS

El acoso escolar es un comportamiento agresivo y **repetitivo** que tiene lugar en un entorno escolar y que puede tener consecuencias graves y duraderas para las víctimas.

Este comportamiento puede tomar muchas formas, incluyendo insultos, intimidación física, exclusión social y acoso en línea. Es importante destacar que el acoso escolar implica un **desequilibrio de poder**, donde el/la agresor/a tiene más poder o estatus social que la víctima.

El ciberacoso, por otro lado, es una forma de acoso escolar que se lleva a cabo a través de medios digitales, como las redes sociales, el correo electrónico o los mensajes de texto.

El ciberacoso puede ser especialmente perjudicial porque la víctima puede sentirse acosada en **cualquier momento y lugar**, y es posible que el acoso se difunda rápidamente a través de las redes sociales.

Entre los tipos de acoso escolar, podemos encontrar:

ACOSO VERBAL

Incluye insultos, comentarios despectivos, burlas, chistes hirientes, y otros actos de violencia verbal

ACOSO SOCIAL

Incluye la exclusión social, la propagación de rumores, la humillación pública y otros actos de violencia social

ACOSO FÍSICO

Incluye empujones, golpes, patadas, y otros actos de violencia física

Es importante destacar que cualquier forma de acoso escolar es inaceptable y debe ser tratada con seriedad por los docentes, familias y autoridades escolares.

Los/as niños/as y adolescentes que ejercen el acoso escolar o ciberacoso también son víctimas y también **necesitan apoyo y orientación** para evitar consecuencias negativas que a largo plazo el bullying tendrá en su salud mental y emocional.

Es crucial que los padres, madres y profesionales que trabajan con la infancia y la adolescencia sepan cómo reconocer los signos del acoso escolar para que se puedan intervenir de manera efectiva.

02 ¿ES MI HIJO/A VÍCTIMA?

FACTORES QUE PUEDEN INDICAR QUE SÍ

Cambios en el comportamiento

Si tu hijo/a de repente se vuelve retraído/a, triste o ansioso/a. Esto puede ser una señal de que algo no está bien. Si este cambio de comportamiento coincide con el inicio de un nuevo año escolar, podría ser un signo de acoso.

Dificultad para concentrarse

Si tu hijo/a tiene dificultades para concentrarse en la escuela, no se centra al hacer los ejercicios, deberes o en otros ámbitos, podría ser una señal de que está siendo intimidado/a o acosado/a.

Cambios en el apetito o el sueño

Si tu hijo/a ha comenzado a comer o dormir más o menos de lo habitual, puede ser una señal de que algo está sucediendo en la escuela o en las redes sociales.

Falta de amigos

Si tu hijo/a ha perdido amigos o tiene dificultades para hacer nuevos amigos en la escuela/instituto y ha manifestado que siente que no encaja, puede ser una señal de acoso escolar.

Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar

Si tu hijo/a muestra una falta de interés en las actividades que antes disfrutaba, esto podría indicar que está siendo intimidado/a o acosado/a.

Quejas frecuentes de dolores físicos

Si tu hijo/a se queja de dolores de cabeza, dolores de estómago o dolores musculares sin una causa aparente y que perduran en el tiempo pese a haber ido al médico.

Pérdida o daño de pertenencias escolares

Si tu hijo/a ha perdido o dañado pertenencias escolares sin una explicación razonable y se muestra reacio/a a darte explicaciones sobre dónde están sus cosas.

Comportamiento evasivo al hablar de la escuela

Si tu hijo/a evita hablar de la escuela o actúa de manera evasiva cuando se le pregunta sobre su día escolar, esto podría ser una señal de que algo no está bien.



03 ¿QUÉ HACER SI DESCUBRO QUE MI HIJO/A ES VÍCTIMA?

1

Habla con él/ella pregúntale sobre lo que esta sucediendo en la escuela y escucha atentamente sus preocupaciones. Asegúrate de que sepa que no es culpa suya y que estás allí para apoyarlo/a.

7

Busca recursos adicionales, como grupos de apoyo para familias y menores de edad que han experimentado acoso escolar, organizaciones que trabajen contra el acoso escolar y líneas telefónicas de ayuda como es el **Teléfono/Chat de la Fundación ANAR.**

2

Contacta con **su profesor/a y/o el orientador/a o coordinador de bienestar, o equipo directivo** del centro para informarles sobre la situación. Asegúrate de proporcionar detalles específicos sobre los incidentes de acoso y cómo están afectando a tu hijo/a.

6

Enseña a tu hijo a responder al acoso: Ayuda a tu hijo/a a desarrollar habilidades para responder al acoso de manera efectiva, como ignorar a los/as agresores/as, buscar ayuda de compañeros/as o adultos de confianza o responder de manera asertiva.

3

Trabaja en equipo con la escuela/instituto para encontrar una solución al problema de acoso. Colaborad juntos para crear un plan de acción que incluya medidas de protección para tu hijo/a acciones disciplinarias y reeducativas para los agresores.

5

Documenta la situación: Mantén un registro detallado de los incidentes de acoso, incluyendo fechas, horas y descripciones de lo que sucedió. Esto puede ser útil si necesita presentar una queja formal. y/o denuncia.

4

Busca apoyo emocional para tu hijo/a. Apóyate en el orientador de la escuela y en un/a psicólogo/a para ayudar a tu hijo a manejar sus emociones y recuperar su autoestima.

Teléfono ANAR de ayuda a niños/as y adolescentes

 **900 20 20 10**

Chat ANAR

 **CHAT.ANAR.ORG**

Teléfono ANAR de la familia y los centros escolares

 **600 50 51 52**

04 ¿QUÉ CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS PUEDE TENER EN ÉL/ELLA?

CORTO PLAZO

Estrés

El acoso puede generar en el menor de edad una gran cantidad de estrés emocional, lo que puede manifestarse en síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas digestivos y problemas para dormir.

Ansiedad

Los/as niños/as que sufren acoso escolar pueden experimentar una sensación constante de miedo y ansiedad, lo que puede afectar su capacidad para socializar y concentrarse en la escuela.

Depresión

La intimidación puede causar sentimientos de tristeza, soledad e incluso desesperanza en los niños/as, lo que puede derivar en un estado depresivo.

MEDIO PLAZO

Baja autoestima

La intimidación puede socavar la autoestima del menor de edad y hacer que se sienta inferior a los demás, lo que puede afectar su confianza en sí mismo/a y su capacidad para relacionarse con los demás.

Aislamiento social

Los/as niños/as que han sido víctimas de acoso pueden aislarse socialmente, tener dificultades para hacer amigos y sentirse desconectados de su comunidad.

Problemas de conducta

Algunos menores de edad que han sufrido acoso escolar pueden comenzar a tener problemas de conducta, como actitudes agresivas, rebeldía y problemas para seguir las reglas.

LARGO PLAZO

Trauma emocional

El acoso escolar puede dejar una huella emocional duradera en el/la niño/a, incluso después de que la intimidación haya terminado. Esto puede afectar su capacidad para establecer relaciones saludables en el futuro.

Trastornos de ansiedad

Las experiencias de intimidación pueden aumentar el riesgo de que el menor desarrolle trastornos de ansiedad en la adolescencia y la edad adulta.

Trastornos del estado de ánimo

Los menores de edad que han sido víctimas de acoso escolar tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo, como la depresión y el trastorno bipolar, a medida que envejecen.

05 ¿CÓMO PREVENIR QUE SEA VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR?

Fomentar una buena comunicación: Es importante que tu hijo/a se sienta cómodo hablando contigo sobre cualquier cosa que le preocupe. Asegúrate de estar disponible para escucharlo y brindarle apoyo emocional.

Enseñarle habilidades sociales: Ayuda a tu hijo/a a desarrollar habilidades sociales saludables, como la empatía, la resolución pacífica de conflictos y la asertividad. Esto puede ayudarle a construir relaciones saludables y a lidiar con situaciones difíciles.

Promover la inclusión y la diversidad: Enseña a tu hijo/a a valorar la diversidad y a respetar a las personas que son diferentes a el/ella. Anima a tu hijo/a a hacer amigos y relacionarse con personas de diferentes orígenes y culturas.

Enseñarle a pedir ayuda: Asegúrate de que sepa a quién acudir si necesita ayuda. Esto puede ser un profesor, un consejero escolar o un adulto de confianza en su vida.

Establecer límites claros en cuanto al uso de la tecnología: El ciberacoso es una forma común de acoso escolar en la actualidad. Asegúrate de que tu hijo/a entienda los riesgos asociados con el uso de la tecnología y establece límites claros en cuanto al uso de dispositivos electrónicos. Supervisa su actividad en línea y enséñale a ser responsable y respetuoso en línea.

Recuerda que la prevención del acoso escolar es una tarea conjunta, y que involucra a **padres y madres, educadores** y a la **comunidad en general**. Al fomentar valores como la empatía, la inclusión y el respeto podemos **crear un entorno escolar más seguro y saludable** para todos los niños/as y adolescentes.



06

¿CÓMO ME AFECTA A MI COMO PADRE?



1

Si descubres que tu hijo/a está siendo acosado, es normal que **sientas una amplia gama de emociones**, como ira, tristeza, miedo y frustración. Sin embargo, es importante no sobrerreaccionar.

Tu hijo/a necesita sentir que lo **apoyas** y **que estás ahí para ayudarlo**, pero también necesita saber que **puede confiar en ti** para tomar las decisiones adecuadas y **actuar con madurez**.

2

3

Mantén la calma y no tomes decisiones apresuradas. Es importante actuar, pero también es importante tomar decisiones basadas en información clara y precisa. **Toma un tiempo para reflexionar** y pensar en lo que es **mejor para tu hijo/a** y para la situación.

También es importante recordar que **tus emociones son válidas** y que es **normal sentirse triste, enfadado, frustrado o impotente** en esta situación. Sin embargo, también es importante **cuidar tu propia salud mental**. Esto puede incluir buscar apoyo emocional de amigos, familiares o un **profesional de la salud mental**. Puede ser útil **hablar con otros padres** que han pasado por una situación similar y compartir experiencias y estrategias.

4

5

Además, es importante **practicar técnicas de cuidado personal**, como el ejercicio regular, la meditación, la relajación y la nutrición saludable, para **ayudar a manejar el estrés y la ansiedad**.

Tomar tiempo para ti mismo/a y participar en actividades que te gustan también puede ayudar a **reducir el estrés** y **mejorar tu bienestar emocional**.

6

07

LÍNEAS DE AYUDA ANAR, ¿QUÉ SON?

Las **Líneas de Ayuda ANAR** son **gratuitas, confidenciales** y están activas las **24h del día todos los días del año**. Tras el **Teléfono/Chat ANAR** hay un equipo de **expertos profesionales en infancia** (psicólogos/as, abogados/as y trabajadores/as sociales) para atender **cualquier problema** en el que esté involucrado un/a **menor de edad**.

Teléfono ANAR para
menores de edad en riesgo



900 20 20 10

Teléfono ANAR de la familia
y los centros escolares



600 50 51 52

Si prefieres escribir
puedes contactarnos a
través de nuestro chat.



CHAT.ANAR.ORG

Más en **anar.org**

miniland