



## ¿Cómo actuar si mi hijo o hija es víctima de bullying?

Los padres y madres pueden tener un rol protagónico en la prevención del bullying.<sup>1</sup> Pero ¿Qué hacer si ya es demasiado tarde y tu hijo o hija es víctima de acoso o intimidación? El siguiente, es un resumen de consejos brindados por especialistas:<sup>1</sup>

1

**Maneja tus propios sentimientos primero:** Procura mantener la calma y transmitir la sensación de seguridad y a tu hijo o hija.<sup>1</sup>



2

**Busca la forma de que te cuente su historia:** Sé gentil a la hora de recopilar la información sobre el o los incidentes, tomando nota de los detalles y midiendo tu nivel de participación en las soluciones. Establece, por medio del diálogo, un escenario para resolver juntos los problemas que se puedan o incluso con el personal de la escuela.<sup>1</sup>



3

**Recoge evidencias:** Si se trata de un episodio de acoso cibernético, recopila datos y toma capturas de pantalla. Ayuda a bloquear a la persona acosadora y denúnciala en la plataforma o con las autoridades respectivas.<sup>1</sup>

4

**Intenta conversar con los padres de otros niños involucrados y con el personal de la escuela:** Cada situación de acoso es diferente, pero, en general, puedes buscar tener diálogos constructivos y donde se busque un resultado donde exista un “gana - gana” para ambas partes.<sup>1</sup>

5

**Controla tus sentimientos cuando hables con el personal del colegio/ escuela:** Recuerda que, como padre, buscas garantizar la seguridad emocional y física de tu hijo. Es recomendable que tengas un enfoque colaborativo y de resolución de problemas.<sup>1</sup>



6

**Observa si la escuela tomó medidas:** Acude a otras instancias si ves que la escuela está fallando en ofrecer un ambiente seguro o protecciones especiales para el acoso. Si la intimidación es grave o continua y la escuela no responde, retira a tu hijo o hija de la situación insegura.<sup>1</sup>



7

**Pasa momentos especiales con tus hijos:** Bríndale amor, afecto y apoyo para agilizar su recuperación.<sup>1</sup>

### Referencias:

1. Revista Greater Good. What Can Parents Do About Bullying? Publicado en noviembre 06 de 2019. [Consultado el 04 de noviembre de 2023]. Disponible en: [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what\\_can\\_parents\\_do\\_about\\_bullying](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_can_parents_do_about_bullying)

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.