

CARTILLAS DE PREVENCIÓN PARA PADRES DE FAMILIA

BULLYING

El bullying y el acoso escolar son problemas serios que pueden tener un impacto profundo en la vida de los niños y adolescentes. Recuerda:

1. Habla con tus hijos regularmente sobre su vida escolar y sus relaciones con compañeros, anima a tus hijos a que te cuenten cualquier experiencia de bullying o acoso que puedan estar viviendo.
2. Enséñales a tus hijos qué es el bullying y el acoso, a comprender las diferencias entre el conflicto normal y el bullying.
3. Enséñales a tus hijos a reconocer las señales de bullying o acoso, como cambios en su comportamiento, desinterés por la escuela, tristeza, aislamiento, pérdida de pertenencias, etc.
4. Anima a tus hijos a establecer límites saludables en sus relaciones y a decir "no" cuando se sientan incómodos.
5. Enséñales a defenderse de manera asertiva sin recurrir a la violencia.
6. Explícales la importancia de denunciar cualquier forma de bullying o acoso a las autoridades escolares.
7. Brinda apoyo emocional a tus hijos si están siendo víctimas de bullying o acoso.
8. Ayuda a tus hijos a desarrollar una autoestima fuerte y habilidades sociales para que puedan resistir el acoso y defenderse a sí mismos de manera efectiva.
9. Mantén una comunicación regular con la escuela y los maestros de tus hijos.
10. Supervisa el uso de internet y las redes sociales de tus hijos para prevenir el ciberbullying y asegurarte de que no sean víctimas ni perpetradores de acoso en línea.

Cuando tu hijo es el agresor de Bullying

1. No minimices ni justifiques el comportamiento de tu hijo, reconoce la gravedad del bullying y su impacto en las víctimas.
2. Deja claro que el bullying es inaceptable y que habrá consecuencias por su comportamiento.
3. Trata de entender las posibles causas subyacentes del comportamiento de tu hijo, puede haber problemas emocionales, problemas de autoestima, problemas de relaciones o influencias negativas de su entorno.
4. Consulta a un terapeuta, consejero escolar o psicólogo para que te ayude a abordar las causas subyacentes del comportamiento de tu hijo y lo guíe en su desarrollo emocional y social.
5. Ayuda a tu hijo a desarrollar empatía hacia los demás, animalo a pensar en cómo se sentiría si estuviera en el lugar de la víctima.
6. Ayuda a tu hijo a aprender habilidades de resolución de conflictos y a encontrar formas no agresivas de lidiar con la ira, la frustración y los desacuerdos.

7. Si el bullying ocurre en línea, supervisa el comportamiento en línea de tu hijo y fomenta un uso responsable de la tecnología.
8. Anima a tu hijo a asumir la responsabilidad de sus acciones y a disculparse con la víctima si es apropiado. La responsabilidad y el arrepentimiento son pasos importantes para el cambio.
9. Colabora estrechamente con la escuela para abordar el problema. Apoya las medidas disciplinarias y las intervenciones educativas que la escuela pueda implementar.
10. Educa a tu hijo sobre la importancia de la tolerancia, la diversidad y el respeto por las diferencias. Fomenta una cultura de inclusión en tu hogar.