



Guía para Combatir el Bullying desde casa



El bullying no es solo un acto de maltrato; es una lucha silenciosa que se propaga, afectando la salud y el bienestar de toda la comunidad.

Como cuidador, tu rol es ser el escudo protector y Helpy te da las herramientas necesarias:



Los Disfraces del Maltrato

El bullying es un comportamiento agresivo y no deseado entre niños que involucra un desequilibrio de poder real o percibido.



El comportamiento se repite o tiende a repetirse con el tiempo y puede manifestarse de tres formas principales.




Acoso verbal

- Decir o escribir cosas desagradables, como insultos, burlas, y amenazas.

Acoso social

- Dañar la reputación o las relaciones de una persona, como divulgar rumores o excluir a alguien intencionalmente.

Acoso físico

- Dañar el cuerpo o las posesiones de una persona, incluyendo golpes, patadas, o empujones.
- 

El Escáner de Alerta: ¿Tu hijo es víctima?

Cómo identificar si a tu hijo le están haciendo bullying...

El bullying no siempre deja marcas físicas. Sus síntomas a menudo se manifiestan de forma silenciosa en el comportamiento de los niños.

Por eso Helpy te da una lista de señales de advertencia, según nuestros expertos



Síntomas de comportamiento:

- Retraimiento social, evitan ir a la escuela, o una baja repentina en las calificaciones. También pueden volverse más irritables o tener pesadillas frecuentes.

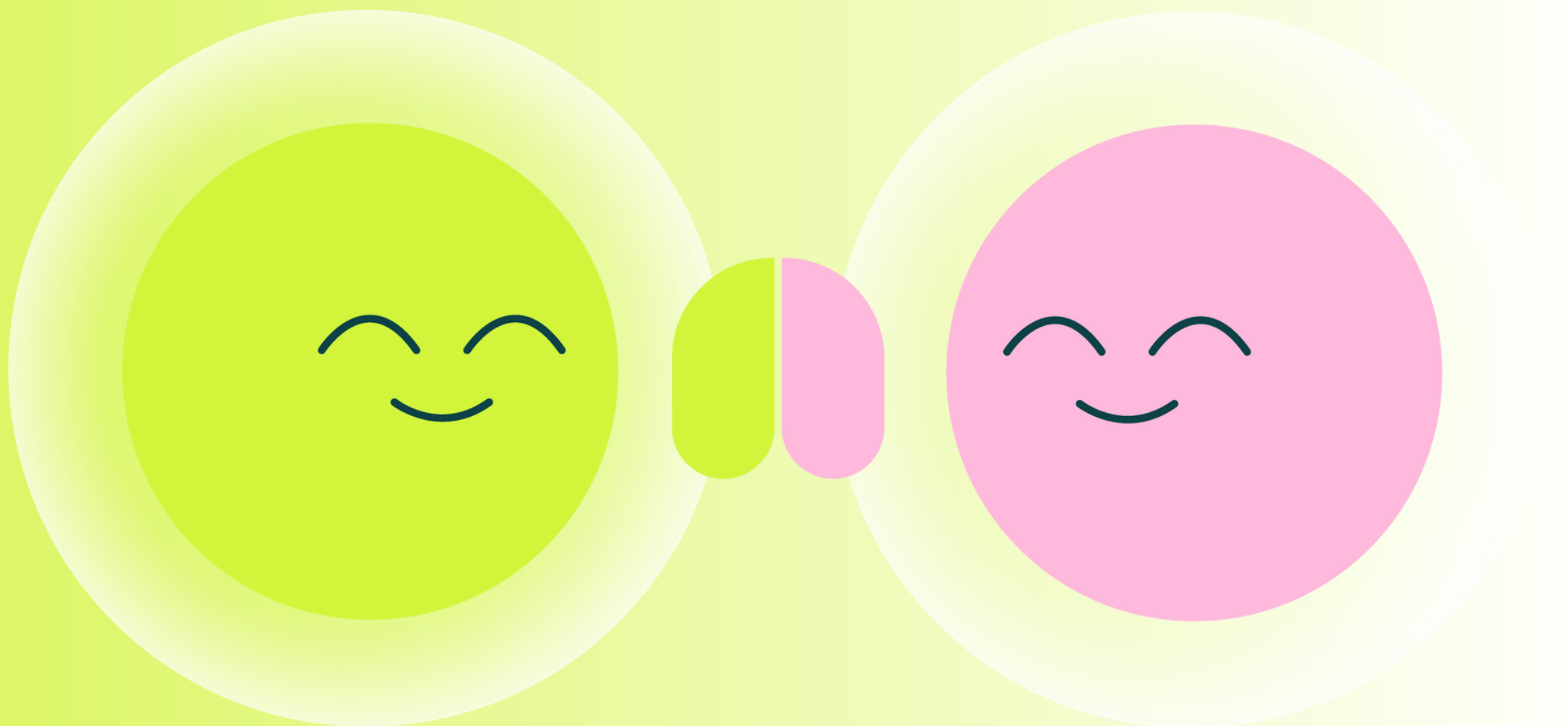
Síntomas emocionales:

- Aumento de sentimientos de tristeza y soledad, y una pérdida de interés en las actividades que solían disfrutar. Pueden desarrollar ansiedad o estrés postraumático, viviendo en un estado de alerta constante.

Síntomas físicos

- Quejas frecuentes de dolores de cabeza o estómago, dificultad para dormir, o pérdida de interés en la comida.

¿La SOLUCIÓN?
Una combinación
de empatía,
comunicación y
acción.



Fomentar la comunicación

- Mantén abiertas las líneas de comunicación con tu hijo. Habla con él de forma regular, pregúntale sobre cómo se siente en el colegio y sus preocupaciones.

Construir un refugio

- Ayuda a tu hijo a hacer lo que ama. Las actividades y pasatiempos pueden fortalecer su confianza y protegerlo de situaciones de acoso. Fomenta un clima de comunicación y confianza en la familia.

Actuar con el colegio

- Si confirmas que hay acoso, informa al tutor o al director de la escuela sobre la situación. Trabaja con ellos para crear un plan y garantizar la seguridad de tu hijo.

RECORDAMOS: EL BULLY TAMBIÉN SUFRE...

A veces, el agresor también es víctima de violencia o tiene una baja autoestima. El bullying puede ser una manifestación de problemas externos, como la falta de empatía o dificultades para manejar las emociones.

En Helpy te ayudamos a ver más allá de la conducta agresiva, para entender la causa del malestar.



EL ROL DE LOS EXPERTOS

El bullying es un problema complejo, y combatirlo requiere un enfoque profesional y empático. Por eso los profesionales de Helpy, te acompañan a identificar las señales, a comunicarte con tus hijos sin miedo y a fortalecer su autoestima. No te quedes solo en esta lucha.

Para más herramientas y apoyo profesional, visita la plataforma de Helpy y descubre nuestros cursos sobre crianza consciente y salud mental.

<https://helpycare.com.co/sitio/>