

¿CÓMO PUEDO DETECTAR SI MI HIJO/A ESTÁ SUFRIENDO BULLYING?

¿QUÉ ES EL BULLYING?

Es cualquier tipo de **violencia** física, verbal y/o psicológica que se **repite** de manera deliberada y **consciente**, llevada a cabo por uno o varios individuos hacia otro incapaz de defenderse debido a un **desequilibrio de poder**.

En España entre un **3.7%** y un **10%** de los estudiantes lo han sufrido.

Las edades en las que más ocurre son entre los **12-17 años**



ALGUNAS DE LAS SEÑALES QUE DEBEN ENCENDER NOS LAS ALARMAS

- 1 Cambios de humor, aparecen sin razón aparente.
- 2 Disminución del rendimiento escolar, se le hace difícil concentrarse.
- 3 Aparición de una actitud negativa hacia el colegio y/o excusas para no ir (antes no lo hacía).
- 4 Pérdida o aumento del apetito (malestar emocional).
- 5 Llega a casa con sus pertenencias rotas y/o golpes, y no quiere dar explicaciones.
- 6 Disminución de la autoestima, no se ve capaz de hacer frente
- 7 Cambios en sus planes, su grupo de amigos o no invita a nadie a casa.
- 8 Aumento del nerviosismo, mordiéndose las uñas o haciéndose heridas.
- 9 Se siente mal después de haber estado con la tablet, ordenador o móvil (continúa de manera online).
- 10 Síndrome del domingo por la tarde, alteración, nerviosismo y dificultades para dormir.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

Es importante que cuando surjan problemas de acoso escolar se busque **ayuda** en los **centros escolares**.

Pero también de **profesionales de la psicología** para trabajar las secuelas psicológicas (a corto y largo plazo) que provoca el bullying y así minimizarlas.

