

¿CÓMO...

# apoyo a mi niño o adolescente si son víctimas de bullying?

## Consejos para padres y cuidadores

- **El bullying es algo serio y puede tener efectos devastadores en la salud mental de los niños.** Llevar a cabo acciones efectivas para detenerlo (y para prevenirlo) requiere reflexión, planificación y participación de la comunidad.
- **Ten conversaciones serias con tus hijos sobre el bullying.** Y analicen juntos en qué consiste —es un comportamiento repetido, donde hay victimización y se produce un sentimiento de impotencia, como si no hubiera escapatoria— así como las diferentes formas de manifestarse en la escuela y en línea. Anímalos a denunciar el acoso y buscar apoyo.
- **Si tus hijos te quieren contar algo relacionado con el bullying, escúchalos.** Si se trata de bullying en persona, ayúdalos a buscar estrategias para evitar al acosador, por ejemplo, estar acompañados de amigos, cerca de maestros o planear rutas seguras para ir de un lugar a otro. También podrían practicar técnicas de defensa, para que sientan que pueden responder con calma y confianza.
- **Es importante que los niños sepan que pueden tomar medidas por su cuenta, pero también que no pueden detener el bullying solos.** Dile a tus hijos cómo trabajarás con otros adultos y con la comunidad para hacer conciencia de la situación y poner un alto al comportamiento de acoso.
- **Si tus hijos están siendo acosados en línea, reúne evidencia del abuso, como sacar fotos**



**Escanea para ver el video de este tema.**

- **de pantalla de las conversaciones, y después bloquea al agresor.** Aconseja a tus hijos que se alejen temporalmente de las redes sociales. Trabajen en un plan de seguridad específico para prevenir el ciberacoso, y que no se sientan solos o más vulnerables si sucede.
- **Es natural sentir enojo o frustración cuando tus hijos son acosados.** Pero recuerda que sobre-reaccionar puede ser contraproducente. No les aconsejes que respondan con agresión física ni confrontes tú al acosador. Tampoco culpes a tus hijos por lo sucedido. En su lugar, permite que ellos te guíen hacia los pasos siguientes. Escucha con apertura, valida sus emociones y trabaja con ellos en estrategias seguras y efectivas para combatir el bullying.

## 7 consejos para apoyar a un niño o adolescente que está siendo víctima de bullying

1. **Abre la conversación.** Encuentra momentos tranquilos durante la cena o cuando se están trasladando hacia algún lugar para tener conversaciones sobre acoso con tus hijos. Pregúntales si han visto o experimentado bullying en línea o en la escuela, y cómo maneja la escuela estas situaciones.
2. **Distingan los comportamientos.** Desafortunadamente, los niños no son siempre amables, pero no todos los comportamientos desagradables son bullying. Ayuda a tus hijos a distinguir entre un comportamiento insensible común en los niños y el bullying. Cuando alguien es acosado hay un desequilibrio de poder entre los involucrados, el abuso ocurre una y otra vez, hay una sensación de victimización y de no tener escapatoria.
3. **Escucha y valida.** Evita culpar a tus hijos o sugerir que de alguna manera son responsables de lo que está pasando. No justifiques al acosador ni minimices sus acciones y tampoco subestimes los sentimientos de tus hijos.
4. **Trata de no sobrereaccionar.** Es natural disgustarse cuando tus hijos son acosados. Pero no asumas actitudes sobreprotectoras restringiendo sus actividades cotidianas o prohibiéndoles ver a ciertos amigos. Tampoco promuevas que respondan con violencia.
5. **Hagan un plan juntos.** Ayuda a tus hijos a desarrollar un plan de a quién recurrir en caso de bullying y cómo detener la situación. Si el bullying ocurre en persona, puede que tengan que ignorar y evitar al acosador, o mantenerse cerca de adultos en los que confíen. En el caso de ciberacoso, deberían reunir evidencia como sacar fotos de pantalla y después bloquear al acosador y alejarse un tiempo de las redes sociales.
6. **Tómalo en serio.** No asumas que los casos de bullying son “cosas de niños” ni que tus hijos están siendo demasiado sensibles. El bullying puede conducir a una baja autoestima, ansiedad, depresión o cosas peores: no hay que tomarlo a la ligera. Si te enteras de un caso de bullying, muéstrales a tus hijos que tú no toleras estos comportamientos, al ponerte del lado de la víctima.
7. **Busca ayuda.** Si el bullying ocurre en la escuela o con compañeros de clase, alienta a tus hijos a denunciarlo ante el director o el consejero escolar. También considera poner a tu hijo en contacto con un terapeuta para que tenga un espacio para procesar su experiencia.

**Para conocer más, revisa estos recursos:**

[Cómo proteger a su hijo contra el bullying o acoso](#)

Child Mind Institute

[Cómo ayudar a los niños a lidiar con el ciberacoso](#)

Child Mind Institute

[8 pasos a seguir si su hijo es acosado en la escuela](#)

Understood

---

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.