

Acoso escolar, guía para madres y padres

Cinco apartados para leer antes de la primera conversación y releer en cada paso. Los casos suelen manejarse mejor cuando el adulto escucha, registra y escala con orden.

1. Señales de alerta

Ningún niño muestra todas. La pista es el cambio sostenido.

1. Lesiones que no sabe explicar, o ropa, útiles y dispositivos perdidos o rotos.
2. Dolores de cabeza o de estómago frecuentes, o enfermedades para no ir a clases.
3. Cambios en el sueño, pesadillas, o cambios en la alimentación.
4. Bajan las calificaciones, pierde interés o se niega a ir a la escuela.
5. Pierde amigos de golpe o evita las situaciones sociales.
6. Se siente impotente o su autoestima cae.
7. Conductas autodestructivas, como escaparse o hacerse daño, piden atención inmediata.

2. Cómo abrir la conversación

El objetivo es que cuente, sin sentirse interrogado ni juzgado.

1. Elige un momento tranquilo y pregunta por los bordes. "¿Con quién almorzaste hoy?", "¿qué tal el recreo?"
2. Escucha y concéntrate en él. Que termine de contar antes de reaccionar.
3. Dile con claridad que el acoso no es su culpa y que hizo bien en contarlo.
4. Evita culparlo, decirle que lo ignore o pedirle que se defienda a golpes.
5. Cierra con un plan compartido. "Vamos a resolverlo juntos."

3. Registra cada incidente

Un registro ordenado vuelve concreta la conversación con la escuela.

1. Anota fecha, lugar, qué pasó y quiénes estuvieron, con las palabras de tu hijo.
2. Si es digital, guarda capturas de pantalla antes de borrar o bloquear.
3. Registra también a quién avisaste en la escuela, cuándo y qué respondió.
4. Guarda todo junto. La cronología es tu mejor herramienta si hay que escalar.

4. Escala con la escuela

Por orden y por escrito.

1. Empieza por el docente o tutor de tu hijo, con tu registro en la mano.
2. Si el acoso sigue, pasa a la dirección y deja lo importante por escrito.
3. Evita contactar directamente a los padres del niño que acosa. La escuela media mejor y evita que escale.
4. Si la escuela minimiza y nada cambia, acude a la instancia educativa superior de tu país.

5. Cuándo buscar ayuda profesional

El acoso sostenido deja marca. Pedir ayuda a tiempo puede reducirla.

1. Si hay dolores persistentes, retraimiento o pánico a la escuela, consulta al pediatra o a un psicólogo.
2. Si aparecen autolesiones o habla de no querer vivir, busca ayuda profesional de inmediato. Encuentra la línea de crisis de tu país en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental-pdf y anótala en el margen de esta hoja.
3. El apoyo también es para ustedes. Acompañar esto cansa y asusta.

El acoso suele callarse. Solo una parte de los niños lo cuenta, así que las señales importan tanto como las palabras.