

# BULLYING:

## ¿Qué hago si mi hijo es Víctima?



**EQUIPO ABA**  
Anti Bullying Argentina



A continuación les ofrecemos una serie de **consejos para que puedan tener una orientación más clara de cómo intervenir en caso de que alguno de tus hijos esté siendo victimizado** en la escuela. Más allá de lo que está escrito en este listado, por favor no duden en consultarnos por cualquier inquietud.

¡¡Estamos para ayudarlos!!

La violencia escolar y el Bullying son problemas que afectan a toda la comunidad educativa y debemos involucrarnos para poder erradicarlo.

¡JUNTOS PODEMOS!



**EQUIPO ABA**  
Anti Bullying Argentina



## CUANDO HABLEN CON SU HIJO/A:

Escuchá a tu hijo/a de manera **NO** juiciosa. **Tomá muy en serio lo que te diga** sobre lo que le sucede en la escuela y creé en sus palabras. Quizás los hechos no hayan sido exactamente cómo el/ella lo relata, pero **sus emociones siempre son reales y válidas**: dales importancia.

Es importante **NO** naturalizar el fenómeno. El Bullying **no es normal ni esperable en la vida escolar** de ningún chico. Que siempre haya sucedido no significa que debamos continuar aceptando pasivamente que esto continúe. Para expresar esto, evitá frases como: - "Son cosas que pasan, la vida es así...en mi época también pasaba y siempre fue igual" - "¿No estarás exagerando? Tampoco es tan grave..." - "En todos los colegios pasa"



**EQUIPO ABA**  
Anti Bullying Argentina



Establecé un **lazo de empatía con tu hijo/a**, decile que entendés lo mal que se siente y valida sus emociones. Podés usar frases como: - “Entiendo lo triste que te pone esto que pasa, cualquier chico en tu lugar se sentiría así....” - “Tenés razón en estar enojado/angustiado, estas cosas no deberían pasar...”

Sabemos que para los padres puede ser muy angustiante ver a un hijo sufriendo y atravesando situaciones como estas. Sin embargo, **intentá mantener la calma frente a él/ella** mientras relata lo sucedido. Permití que se desahogue y exprese sus emociones al respecto sin interrumpirlo/a. Contené a tu hijo/a de manera afectuosa y controlando tus reacciones. Esto es muy importante, ya que **a veces los chicos no quieren hablar de estos temas con sus padres por miedo a que se angustien o se enojen demasiado**. Tu estabilidad emocional como padre le brindará seguridad y confianza en que podrás ayudarlo.



**EQUIPO ABA**  
Anti Bullying Argentina



Bríndale **apoyo y esperanza**, que sepa no está solo y que ustedes van a ayudarlo. Si a pesar de tu disposición para ayudar a tu hijo/a, sentís que te faltan herramientas o estás desorientado/a, sugerimos que te pongas en contacto con algún profesional de nuestro equipo. Ustedes como papás tampoco están solos en este problema y es pertinente pedir ayuda en estas circunstancias.

Decíle que **molestar o intimidar siempre está mal y que no es su culpa** lo que les está pasando. **Evitá utilizar frases estigmatizantes** como: - “Algo habrás hecho...” - “Siempre con el mismo tema vos...” - “¿Y vos que hiciste para que te digan/hagan eso?” - “Vos también sos....” - “Cambia tu actitud...”

No deposites en tu hijo/a la responsabilidad de tener que defenderse sólo. Probablemente termine haciéndolo de manera inadecuada ya que es una carga demasiado pesada para el momento que está atravesando y esto resulte en una frustración mayor para él/ella. **El Bullying es una trampa de la que no se puede salir solo** y por eso es tan importante la intervención de los adultos. Evitá frases como: - “¿Y por qué no te defendiste?” - “Tenés que aprender a defenderte, esto te prepara para la vida” - “No los escuches, hacé oídos sordos...hacé de cuenta que no existen” - “Defendete como un hombre...andá y devolvela”



**EQUIPO ABA**  
Anti Bullying Argentina



En ciertos casos, **los chicos/as victimizados tienden a reaccionar inadecuadamente** presentando conductas agresivas o provocando ellos también a otros chicos. Si esto sucede, explícale que eso también está mal y no ayuda a que el problema se resuelva. Resaltá que nadie merece ser maltratado por ningún motivo y de esa manera, desculpabilizalo también de su rol de víctima.

Felicitalo por hablar sobre el tema y decile que te alegrás de que él haya tenido la valentía de decírtelo. **Aléntalo para que cuente y busque ayuda en la escuela**, ya que es inteligente saber pedir ayuda cuando tenemos un problema que no podemos resolver solos.

Reforzá la información. **Preguntale detalles concretos y conservá la evidencia que dé cuenta de los hechos**, sobre todo si se trata de agresiones acontecidas a través de las redes sociales u otros medios tecnológicos como WhatsApp, Snapchat, etc.



**EQUIPO ABA**  
Anti Bullying Argentina



**Nunca prometas que vas a guardar el secreto.** Muchos chicos sólo acceden a contar lo que les pasa bajo la condición de que los padres no vayan a hablar a la escuela. Esto sucede porque los chicos suelen tener miedo a que las consecuencias puedan ser peores. Es importante explicarles que el Bullying es un problema grave, que no es cosa de chicos y es fundamental que los adultos nos involucremos para poder ayudarlos a que el problema se termine. Hay que darles seguridad y confianza de que trataremos el tema con la adecuada confidencialidad sin dejarlos expuestos frente a sus compañeros. Puede ser útil hablar con ellos sobre la diferencia entre secreto y confidencialidad.

No es recomendable contactar directamente al padre o madre del estudiante que molestó o intimidó a su hijo/a. Está demostrado que en la mayoría de los casos en que esto sucede, el problema lejos de solucionarse, escala y empeora. **Es la escuela la que debe mediar para resolver el tema.**



**EQUIPO ABA**  
Anti Bullying Argentina



## CUANDO HABLEN CON LA ESCUELA:

Comuniquense con la escuela lo antes posible. Pónganse en contacto con el docente o los directivos para abordar juntos el problema. **Enfatizen que desean trabajar con ellos** para encontrar una solución. Luego del primer contacto, hablen periódicamente con tu hijo/a y con la institución para ver si los episodios agresivos cesaron o no. **Incentiven soluciones ligadas a la reparación del daño y no a la venganza.**

Es comprensible que como padres, se tenga la expectativa de que la escuela tome medidas punitivas y justas para con los menores que agreden. Sin embargo, tengan en cuenta que su rol y responsabilidad como padres implica denunciar la situación para proteger a su hijo; en contraparte, **es responsabilidad de la escuela evaluar las medidas disciplinarias a aplicar en función de su propio reglamento institucional.**

Al igual que cuando conversaron con su hijo/a, pidan a la escuela que trate el tema con la adecuada **confidencialidad.**



**EQUIPO ABA**  
Anti Bullying Argentina





Siempre es importante que lo tratado en las reuniones con la escuela quede registrado en el **libro de actas, con la firma de todos los participantes**, más allá de que las partes hayan llegado o no a un acuerdo.

Si los episodios agresivos no disminuyen o la escuela no ofrece respuestas eficaces, podés pedir una **entrevista de orientación a padres** con un profesional de nuestro equipo para conocer de qué otras maneras se puede abordar este problema.

Si aún con tu intervención notás que tu hijo/a presenta síntomas de excesiva ansiedad o angustia, no dudes en **consultar a un psicoterapeuta especializado de nuestro equipo**



**EQUIPO ABA**  
Anti Bullying Argentina