

## ¿Qué hago si sospecho que mi hijo es víctima de bullying?

1. Si sospechas que tu hijo puede estar siendo víctima de bullying, es fundamental que te acerques a su escuela de inmediato. En una primera instancia, es aconsejable primero acudir al psicólogo escolar, equipo de orientación o directivo para después poder conversar con los maestros o profesores. Hacer un diagnóstico de situación tiene su proceso. Tu actitud es clave, te recomendamos que leas [El decálogo para desarrollar una relación colaborativa con la escuela](#) (poner el link de acceso directo).
2. Luego del primer contacto, es importante pensar una estrategia de trabajo conjunta, es decir tanto desde la escuela como desde casa. Incentiven soluciones ligadas a la reparación del daño y no a la venganza. Si familia y escuela actúan como socios estratégicos y se comprometen en la búsqueda de una solución en conjunto será mucho más fácil reestablecer el equilibrio de manera más rápida y sin demasiadas secuelas.
3. A veces puede ser útil guardar evidencia de que esto está ocurriendo (por ej. Guardar capturas de pantalla de conversaciones de chat o imágenes de Facebook) Estos recursos pueden ayudarnos a iniciar una conversación en la escuela cuando el problema no ha sido identificado en este contexto previamente. Atención! Es importante no abusar de este recurso. Con 2 o 3 capturas ya es suficiente!
4. No es recomendable contactarse directamente con los padres del compañero que lo está agrediendo. A veces esto puede generar una escalada del problema, empeorando la situación. Además, es probable que la reacción de los otros padres no sea la esperada y esto desate nuevos enojos. Es la escuela la que debe ponerse en contacto con las familias.
5. Busca asesoramiento de un profesional especializado en la temática que pueda orientarte y acompañarte en el proceso. A veces contar con un recurso externo es de gran ayuda tanto para los padres que consultan como también para la escuela, en tanto funciona como un intermediario en la comunicación entre ambos. Si notas que tu hijo o hija está presentando síntomas emocionales o cambios en su conducta, sería muy conveniente que te recomendamos también que contactes un psicólogo especialista en el tema que pueda evaluar la necesidad de ofrecer un espacio terapéutico.
6. Si tu hijo está siendo víctima de acoso escolar en la escuela, ofrécele la oportunidad de ampliar su abanico de interacciones con otros chicos de su edad. Puede ser muy útil que empiece alguna actividad extraescolar o deporte. Esto ayuda a fortalecer su autoestima y confianza, tomar perspectiva del problema y sobre todo, hacer nuevos amigos.