



GUÍA SOBRE BULLYING

WWW.VERONICAAGUIRRECOACHING.ES

El termino Bullying hace referencia a aquellas conductas donde una persona se siente hostigada, acosada, amenazada y ponen en riesgo la libertad, salud mental y/o física de la víctima.



Dentro de las conductas de Bullying se pueden encontrar insultos, amenazas, burlas, uso de apodos, agresión física, acoso físico y/o psicológico, etc.

Algunas de las agresiones que pueden recibir las víctimas son:

Agresiones hacia su persona o pertenencias.

Reciben comentarios negativos sobre su aspecto físico o capacidades mentales.

Burlas, apodos, chistes sobre su personalidad o apariencia.



Acoso a través de redes sociales o en línea.



Insultos, empujones, pellizcos o amenazas verbales.

Comentarios racistas, sexistas, homófobos, etc.



Algunos de los síntomas que una víctima de Bullying sufre son:

Cambios en patrones de sueño y alimentación.

Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.

Comportamiento retraído o aislado.





Bajo rendimiento escolar.

Miedo a acudir a la escuela,
suelen poner excusas para no
asistir o faltan a las clases.

Cambios emocionales repentinos.

Dolores estomacales, de
cabeza, sensación de
malestar generalizado.



¿Qué factores pueden influir en que una persona sea agresor/a?

Dificultades en el hogar.

Baja autoestima.



Problemas del control de ira.

Baja empatía.

Influencia del grupo.

¿Cómo se puede prevenir el bullying desde casa?

Enseña a tus hijos valores como la empatía, compasión, tolerancia y respeto hacia otras personas, culturas y religiones.

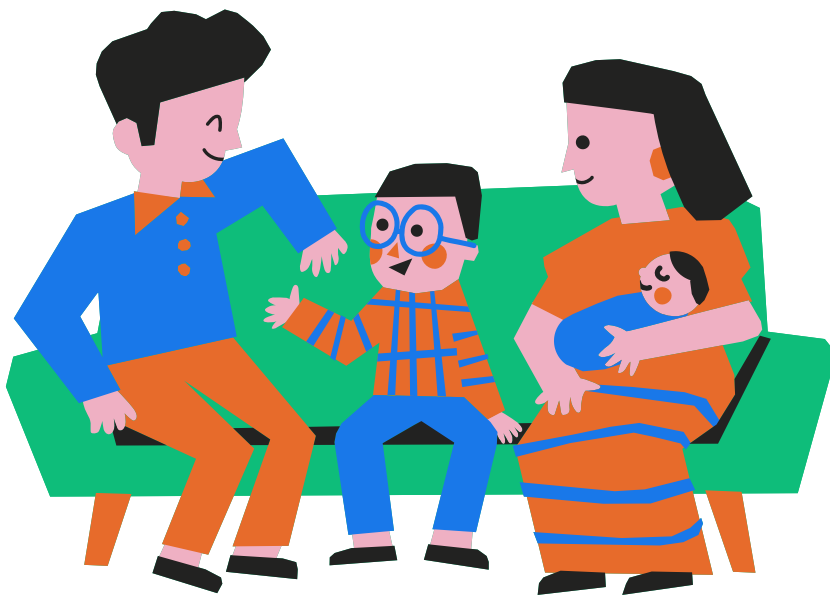


Fomenta la comunicación abierta, haz que tus hijos se sientan libres para hablar de sus preocupaciones y problemas.

Fomenta un lugar de apoyo y seguridad en el hogar.



Enseña y practica con ellos las herramientas para una correcta comunicación y resolución de problemas de manera pacífica.



No critiques a compañeros o amigos suyos.

Usa recursos disponibles para enseñar a tus hijos actuaciones frente al acoso escolar.

Enseña a tus hijos a cuidar su propia salud mental.



En caso de ser víctima...

En caso de ser agresor...

En caso de ser espectador...

En caso de ser la familia...

En caso de ser profesor o entrenador...

**BUSCA AYUDA PROFESIONAL PARA
FRENAR LA SITUACIÓN.**

WWW.VERONICAAGUIRRECOACHING.ES

Profesionales que pueden ayudarte en caso de bullying:

Orientadores escolares

Profesores

Psicólogos

Pediatras / Médicos

Trabajador social

Abogados

Policía

Fundaciones especializadas



WWW.VERONICAAGUIRRECOACHING.ES