

Violencia y bullying escolar

¿Cómo trabajarlo y prevenirlo desde el hogar?



Ps. Juan Pablo Westphal

Psicólogo Clínico - Educativo



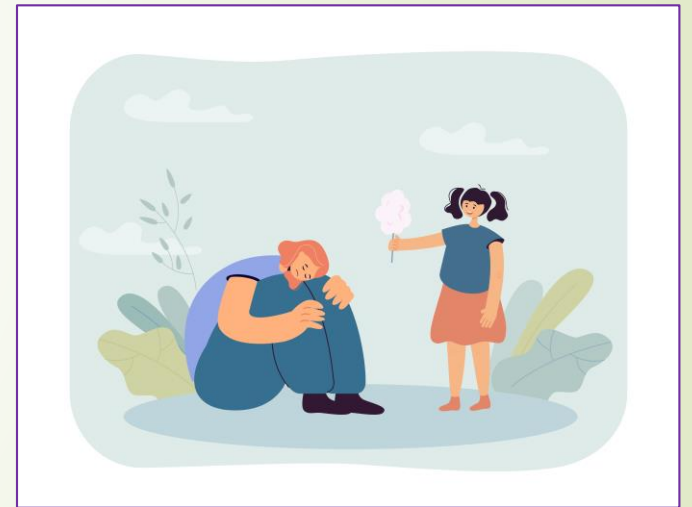
**Sufrir bullying
puede ser una
experiencia muy
compleja, que
puede marcar y
dañar nuestra
psicología
profundamente...**



El bullying siempre ha existido... y seguirá existiendo, dado la inmadurez de los niños y sus etapas del desarrollo...

¿Y a qué voy con eso?...

**La empatía y la capacidad
de percibir las emociones
del otro se van
construyendo
neurológicamente a
través de los años...**

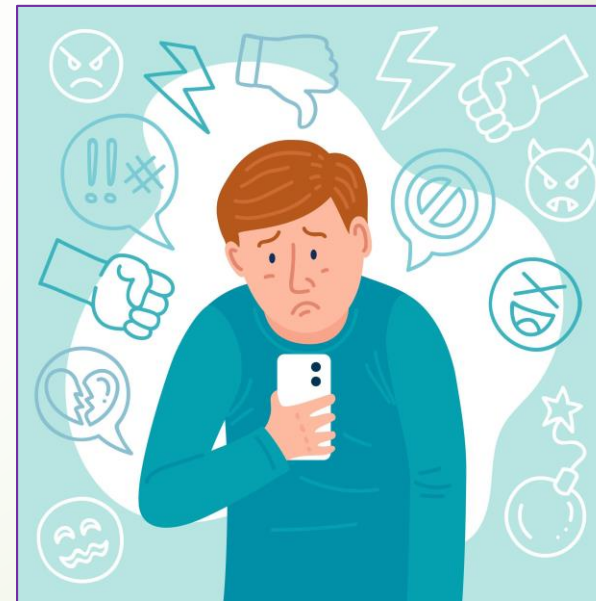


**Y la familia pasa a ser un espejo
fundamental en ese logro...**

Por lo tanto tener conciencia que es un fenómeno que ocurre en forma transversal, y como padres tenemos que estar alerta...



Violencia presencial



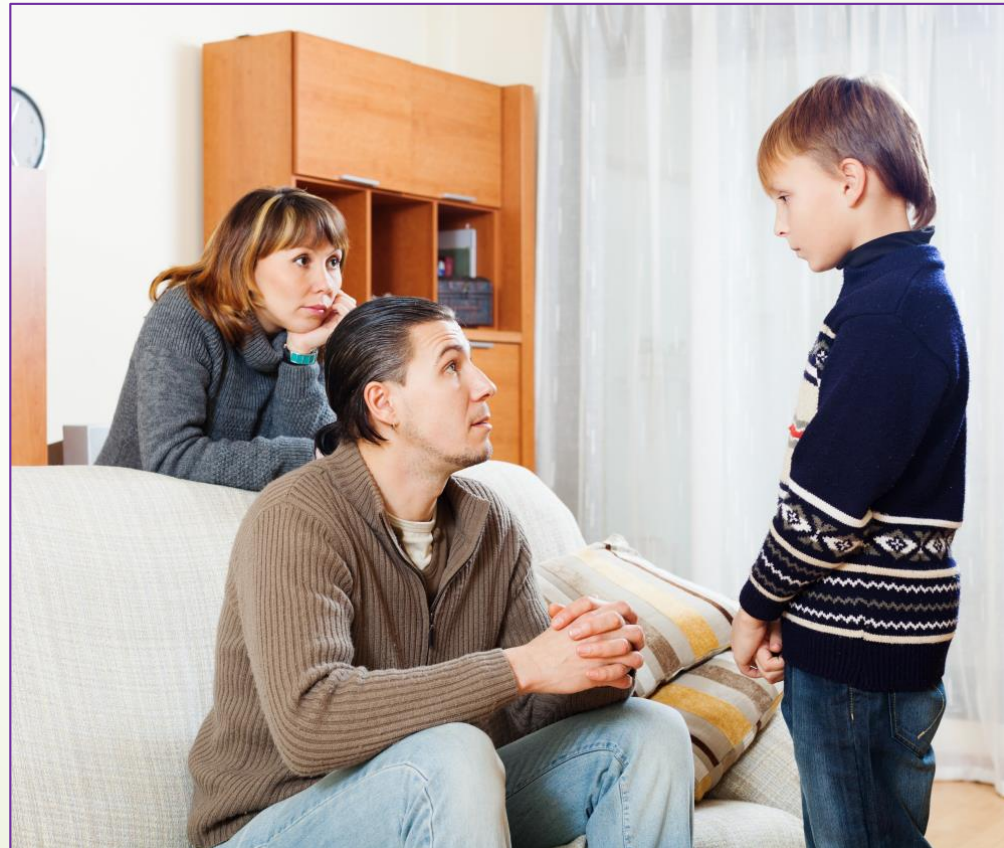
Violencia virtual

Existen cuatro agentes educadores...



La tarea es simple y concreta...

Evitarlo en todas sus formas y la labor comienza desde casa...



Hoy nos centraremos en la familia...



Definiciones y tipos de violencia escolar

Violencia Física: Agresiones físicas, golpes, empujones y cualquier forma de contacto físico que cause daño a otros estudiantes...



Definiciones y tipos de violencia escolar

Violencia Verbal: Insultos, burlas, amenazas y palabras hirientes que pueden tener un impacto emocional profundo...



Definiciones y tipos de violencia escolar

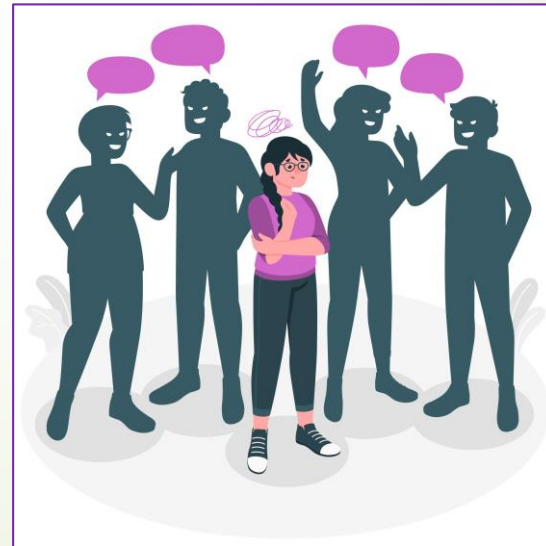
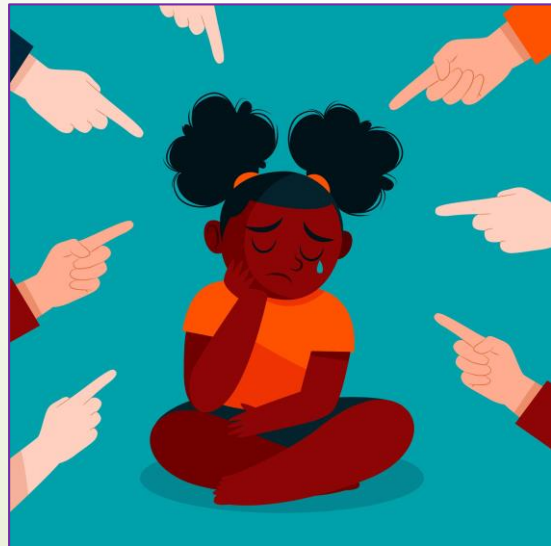
Violencia Social o Relacional:

Excluir, difamar o propagar rumores sobre un estudiante con el objetivo de dañar su reputación o relación con otros...



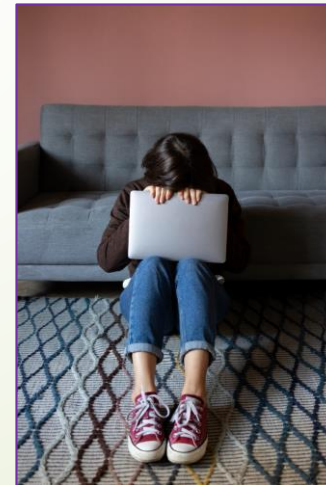
Definiciones y tipos de violencia escolar

Violencia Psicológica: Manipulación emocional, chantaje y conductas que socavan la autoestima y bienestar emocional de la víctima...



Definiciones y tipos de violencia escolar

Violencia Cibernética: Acoso en línea, difusión de contenido humillante o amenazante a través de las redes sociales y mensajes de odio por internet...



¿Qué señales podrían indicar estar sufriendo violencia escolar?

- Cambios abruptos en el comportamiento, como aislamiento, depresión o ansiedad.
- Pérdida de interés en la escuela o actividades extracurriculares.
- Problemas de salud física o emocional sin causa aparente.
- Pérdida o deterioro de objetos personales.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Evitar ciertas situaciones o lugares.

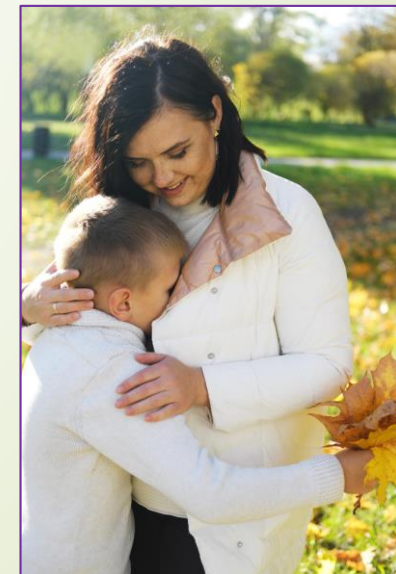
¿Y qué podemos hacer en casa?



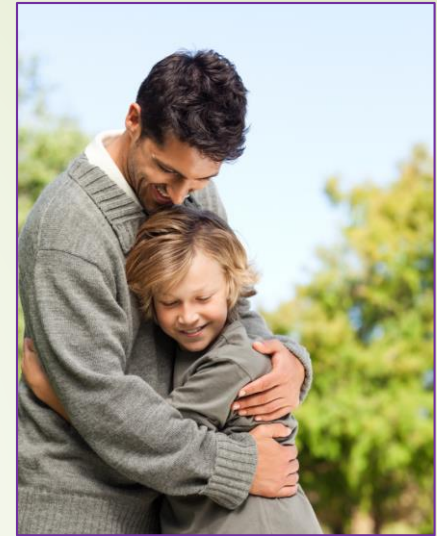
Escúchalo activamente: Presta atención a lo que tu hijo está diciendo sin interrumpir, ni estar tú pendiente de otras cosas. El escucharlo activamente le hace sentirse valorado y comprendido.



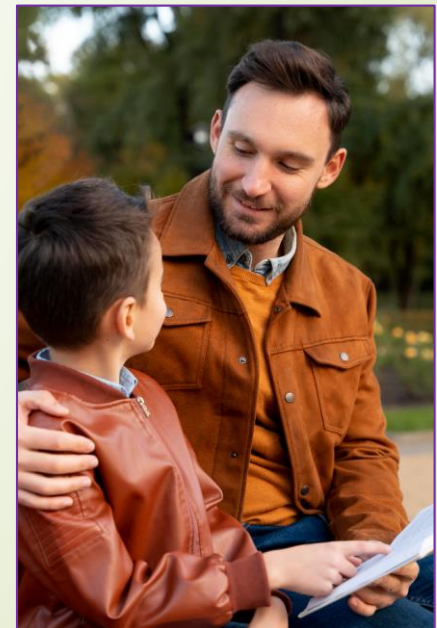
Valida sus emociones: Reconoce y valida las emociones de tu hijo, incluso si no estás de acuerdo con ellas. Dile que es normal sentirse de cierta manera y que como padres lo acogerán en lo que siente.



Se empático: Trata de ponerte en el lugar de tu hijo y entender sus perspectivas y preocupaciones. La empatía crea un vínculo emocional y les hace sentir que no están solos en sus problemas.



Comunicación no verbal: Observa el lenguaje corporal y las expresiones faciales de tu hijo. A veces, lo que no se dice verbalmente puede ser igual de importante.



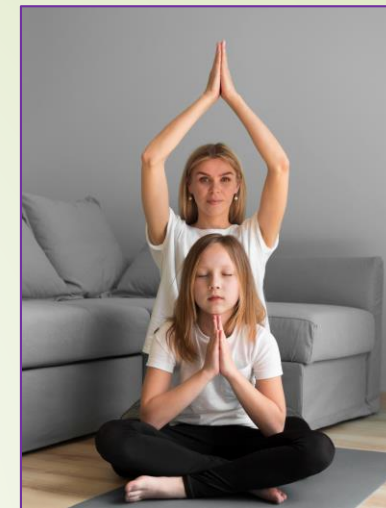
Evita criticarlo y enjuiciarlo de entrada: Abstente de juzgar o criticar a tu hijo por sus pensamientos o sentimientos. En lugar de eso, ofrece apoyo y comprensión.



Habla en un lenguaje apropiado para su edad: Utiliza palabras claras y sencillas para explicar conceptos difíciles. No busques el entendimiento inmediato.



Mantén la calma: En situaciones emocionales, es importante que mantengas la calma. Tu propia reacción emocional puede alterar la comunicación y acogida.



Comparte tus propias experiencias: Compartir tus propias experiencias personales puede ayudar a tu hijo a sentirse más cómodo compartiendo las suyas. Sin embargo, hazlo de manera cuidadosa y no monopolices la conversación.



Ofrece soluciones y apoyo:

Después de discutir el problema, busca junto con tu hijo las soluciones. Anímales a pensar en como abordar el bullying y ofréceles tu apoyo en el proceso.



Establece límites y

expectativas claras: Asegúrate de que tu hijo entienda las consecuencias del comportamiento inapropiado y las expectativas de cómo deben comportarse en el colegio y en línea.



Practiquen la comunicación continua: Traten como familia de mantener la práctica de comunicarse en forma abierta y regular con sus hijos. Sean ustedes ejemplos de diálogo.



(Eviten las adivinanzas y suposiciones)

Y dos aspectos claves...

**1.- Vivimos en un mundo violento
y sin filtros virtuales...**



**Nuestro desafío entonces es
protegerlos y educarlos...**

Y dos aspectos claves...

2.- Todos tenemos historias de vida, muchas veces difíciles...

Nuestro desafío entonces es no replicar en ellos nuestros sufrimientos...

Digamos sin miedo y con claridad "NO AL BULLYING Y NO A LA VIOLENCIA ESCOLAR"



¿Cuál es la mejor forma de proteger a un hijo?...

Vincularse





¡Gracias!

Juan Pablo Westphal
Psicólogo
Clínico – Educativo

www.psicologosencasa.com

