

# PREVINIENDO EI BULLYING



El bullying se define como una conducta de persecución física o psicológica que realiza una persona o un grupo contra otra, al que escoge como víctima de repetidos ataques. Estos ataques tienen que tener la característica de ser frecuentes y ser intencionados. Otra característica del bullying es la asimetría entre la víctima y el agresor, es decir, la diferencia de fuerza o poder entre ambos.

### **¿Qué podemos hacer desde casa contra el bullying?**

Una de las mejores armas contra el Bullying es tener una buena autoestima. Para alimentarla desde casa, es bueno poder ofrecerles un espacio de confianza para hablar, para mostrar los sentimientos, buenos o malos, para poder reconocer errores o compartir alegrías, y la mejor manera de hacerlo es con el ejemplo.

Para establecer una confianza con ellos, es importante poder compartir espacios con ellos, fomentar actividades en familia, así las experiencias enriquecerán el vínculo que tenemos con ellos. Así entenderán que el cariño que les tenemos es incondicional y que el ponerse serios y tener que poner límites de vez en cuando, no influye en el amor que nos une.





Muchas veces, la comunicación entre padres e hijos se convierte en un interrogatorio: "¿Cómo te ha ido en el cole?" "¿Qué has hecho?" De lo que solo extraemos monosílabos. Si somos nosotros los que les explicamos cómo nos sentimos o cómo nos ha ido el día, es muy probable que luego nos cuenten ellos.

Es importante poder hablar con nuestros hijos, no solo de las cosas que les suceden a ellos, sino de las cosas que pasan a nuestro alrededor, como sucesos, conflictos, noticias, etc. siempre y cuando estos sean adecuados a su edad, para educarlos y así poder transmitirles valores sociales.

La comunicación con los profesores es esencial y delante de un conflicto es importante que enseñemos a nuestros hijos a responsabilizarse de sus actos y así transmitirles que todo (o casi todo) puede repararse.





**COLEGIO CHAMPAGNAT**  
MARISTAS - SURCO

**Fuentes:**

- Recuperado el 22 de junio de 2022 de :<https://www.educo.org/Blog/como-actuar-frente-al-bullying-guia-para-padres-y-docentes>
- Recuperado el 22 de junio de 2022 de : <https://www.rtve.es/noticias/20220502/acoso-escolar-como-detectar-prevenir-bullying/2345982.shtml>