

Plantilla de lección: Bullying

Habla con tu hijo de forma natural y abierta sobre el bullying, sin dramatizar, pero con claridad. Es importante que sepa identificarlo, pedir ayuda y también que aprenda cómo actuar si es testigo o parte de una situación conflictiva.

Conversación abierta

Usa estas preguntas para iniciar un diálogo tranquilo con tu hijo. Escucha sin interrumpir ni juzgar:

Pregunta	Su respuesta o reflexión
¿Qué entiendes tú por bullying?	
¿Has visto alguna vez una situación así en tu colegio o en redes?	
¿Conoces a alguien que haya sufrido bullying?	
¿Qué crees que sentiría una persona en esa situación?	
¿Qué crees que podrías hacer si ves que le pasa a otro?	
¿Y si algún día tú fueras la persona que recibe ese trato?	

Señales de alerta que debes observar

Marca si has notado alguno de estos signos en tu hijo:

- Cambios de humor bruscos o inexplicables
- Evita ir al colegio o actividades sociales
- Baja autoestima o frases negativas sobre sí mismo
- Uso excesivo o evasivo del móvil
- Oculta lo que hace con el móvil o se altera si se lo miras
- Cambios en el sueño o apetito
- Dolor de barriga, cabeza u otros síntomas físicos

Acordad juntos qué hacer si ve o sufre acoso

Cread un mini-plan de acción para que tu hijo sepa qué pasos seguir si algo así ocurre:

Situación	¿Qué puede hacer mi hijo?
Si lo sufre él	Contármelo, buscar a un adulto de confianza, aprender a contestar
Si lo ve en otro	Apoyar a la víctima, no reír ni compartir nada, hablar con un adulto
Si le escriben cosas feas online	Hacer captura, bloquear, contármelo, no responder
Si siente que alguien lo excluye o le ignora constantemente	Contarlo, buscar otros espacios seguros, trabajarlo en casa

Refuerza su autoestima

Recuerda reforzar su confianza y su valor como persona todos los días. Haz una lista con él de sus fortalezas personales:

Fortalezas que reconozco en mí	Fortalezas que mi familia ve en mí
.....	
.....	
.....	

Haz preguntas que no solo ayuden a detectar si existe acoso, sino que también permiten conocer el impacto emocional en el niño o adolescente, su red de apoyo, y su percepción sobre el conflicto. Aquí tienes una lista organizada de preguntas clave para crear reflexión y conexión, sin generar resistencia:

Preguntas que indagan la experiencia directa o cercana

- ¿Alguna vez te has sentido rechazado o maltratado por otros niños o adolescentes? ¿Cómo fue?
- ¿Hay alguien que te haga sentir incómodo o inseguro en clase o en redes?
- ¿Has visto que alguien siempre se mete con la misma persona en tu colegio? ¿Qué pasa en esos momentos?
- ¿Alguna vez has sentido miedo de ir a clase o de conectarte online?

Preguntas que exploran sus emociones y vivencias internas

- ¿Cómo te sientes cuando alguien te hace una broma pesada?
- ¿Qué emociones te invaden cuando te ignoran o te excluyen?
- ¿Sientes que puedes ser tú mismo con tus compañeros o a veces cambias para encajar?
- ¿Qué piensas de ti mismo cuando alguien te dice algo negativo?

Preguntas sobre cómo reacciona o actuaría

- ¿Qué haces normalmente cuando alguien molesta a otra persona?
- ¿Te resulta fácil pedir ayuda cuando algo no va bien?
- ¿A quién acudirías si alguien te insulta o se burla de ti?
- ¿Hay algo que te impida hablar cuando te pasa algo así?

Preguntas sobre vínculos y red de apoyo

- ¿Tienes algún amigo con el que puedas contar siempre?
- ¿Te sientes cómodo hablando con tu profe o con algún adulto del colegio?
- ¿Quién crees que te escucha mejor en casa?
- ¿Qué necesitas para sentirte más seguro o tranquilo?

Preguntas que fomentan la reflexión crítica y el desarrollo moral

- ¿Crees que quien hace bullying se siente bien consigo mismo?
- ¿Por qué piensas que algunas personas humillan o excluyen a otras?
- ¿Qué significa para ti ser valiente en una situación difícil?
- ¿Qué consejo le darías a alguien que sufre bullying?