

SÍNTOMAS DE ACOSO ESCOLAR O CIBERACOSO



SOCIALES

No quiere:
- ir al colegio
- hablar con nadie
- quedar con sus amigos/as
Quiere estar sola/o.

EMOCIONALES

Nerviosismo,
ansiedad,
depresión, insomnio.
Cambios de humor.
Agresividad.
Bajo rendimiento escolar

FISICOS

Dolor de cabeza y estómago.
Falta de apetito.
Presenta golpes o rasguños.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJA/O SI PADECE ACOSO O CIBERACOSO?



- Ante cualquiera de estos síntomas, pregunta qué le ocurre.
- Transmite seguridad y calma, empatizando con su problema.
- Refuerza su autoestima y hazle ver que no es su culpa.
- Informa de la situación al centro escolar o a las autoridades pertinentes.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR Y CIBERACOSO

- Establece límites y normas.
- No permitas actitudes violentas.
- Educar en valores. Deben comprender que el acoso escolar provoca daños y tiene repercusiones legales.
- Anímale a ser solidario y defender a un compañero/a al que acosan. El silencio te hace cómplice.
- Háblale sobre los peligros del ciberacoso, y cómo hacer bien uso de internet y las redes sociales.