

# Capacita a los padres y los familiares

Recursos y estrategias para padres y familiares que tienen un adolescente que fue víctima de bullying o un adolescente que hizo bullying a alguien.



## Cómo responder si tu hijo fue víctima de bullying.

Si tu hijo hablara contigo y te pidiera ayuda para manejar una situación de bullying, ¿qué dirías o harías? Estos son algunos consejos y algunas estrategias generales para ayudarte a conversar y manejar los problemas de bullying más frecuentes. Recuerda, tú conoces mejor que nadie a tu hijo y eres su ejemplo para manejar situaciones difíciles.

### paso | uno

Prepárate para mantener una conversación con tu hijo.

- 1. Tómalo en serio lo que te cuenta tu hijo y escúchalo con atención.** Si tu hijo quiere contarte que lo está siendo víctima de bullying, tómatelo en serio. Tu capacidad para escucharlo y entender sus sentimientos y vivencias es todo para él. Que te escuchen y te comprendan es una necesidad humana básica.
- 2. Busca el lugar propicio para mantener la conversación.** Busca un sitio privado donde tanto tu hijo como tú se sientan cómodos y donde él se sienta a salvo para hablar con libertad. Pueden ir a dar un paseo o a tomar un refresco. Mantente a una distancia física prudente de tu hijo durante la conversación.
- 3. Antes de hablar con tu hijo, plantéate tus propios sentimientos.** Respira hondo, identifica las fuertes emociones que puede desencadenar en ti la situación y, lo más importante, contrólalas antes de empezar a conversar.
- 4. Recuerda que eres su ejemplo.** Tu hijo aprende las mejores y las peores formas de enfrentarse a situaciones complicadas, como el bullying, observándote. Lo que sientas lo transmitirás a la otra persona. Si mantienes la calma, es probable que tu hijo también la mantenga y aprenda a salir airoso de esa dificultad. Si notas que aún estás alterado y no sabes si lograrás mantener la calma mientras hablas con tu hijo, posterga la conversación hasta que te sientas preparado.

## paso | dos

### Habla con tu hijo sobre el problema.

El bullying en internet se puede producir de muchas maneras distintas, por ejemplo, si alguien dice cosas desagradables, difunde rumores, publica una foto inapropiada de tu hijo, no lo deja en paz o profiere amenazas contra él. El primer paso consiste en ayudar a tu hijo a saber escuchar y a hablar a continuación del problema.

- 1. Ofrece a tu hijo apoyo incondicional.** No importa lo que sucedió, debe saber que vas a escucharlo. Deja que te relate la historia entera sin interrupciones ni críticas. Tu hijo se debe sentir a salvo en el plano emocional para que sea franco y sincero contigo. Asegúrale que no vas a ir a sus espaldas a arreglar las cosas ni a reportarlas sino que, juntos, encontrarán la solución.

Estos son algunos puntos clave para desarrollar esa conversación inicial:

- Aprende a escuchar, no pongas palabras en boca de tu hijo ni saques conclusiones precipitadas.
  - Mantén un tono calmado y sin alteraciones a lo largo de toda la conversación. Procura no usar palabras severas ni acusatorias ya que tu hijo podría cohibirse o sentirse más molesto.
  - No te muestres moralista ni hagas críticas sobre su comportamiento antes de que se produjera el incidente de bullying.
  - No culpes a tu hijo por ser víctima de bullying.
  - No prometas nada que no puedas cumplir pero asegura a tu hijo que quieres ayudarlo a solucionar el problema y que vas a hacer todo lo que puedas para que su vida no se complique más.
- 2. Habla con delicadeza y responde con empatía.** Así, te resultará más fácil averiguar qué sucedió, qué sentimientos alberga tu hijo al respecto y qué quiere hacer. Asegúrate de que comprende que le formulas preguntas porque tienes que conocer todos los hechos para ayudarlo a resolver el problema.

Lee nuestros ejemplos de inicio de conversación:

*Ejemplo de inicio de la conversación:* "Lamento mucho lo que te pasó y me alegro de que me lo contaras. ¿Puedes darme más detalles de lo que ocurrió y de cómo te sientes?"

*Evita comentarios de este tipo:* "Ya te advertí que no te juntaras con (nombre del agresor)" o "¿Viste?, estás haciendo una montaña de un grano de arena, todos los niños se meten unos con otros".

Otros ejemplos de inicio de conversación son:

- "Sí, (nombre del menor), es una situación molesta y es normal que estés enfadado, asustado o triste o que sientas vergüenza. Vamos a algún sitio tranquilo donde podamos conversar en privado".
- "(Nombre del menor), me alegro de que me lo contaras. Hiciste lo correcto y te prometo que haré lo posible por ayudarte a solucionarlo. Mientras no corras peligro, no haré nada que tú no quieras".
- "(Nombre del menor), me gustaría saber si te pasó alguna otra cosa mala parecida. Sería bueno para ambos que reflexionáramos sobre ello juntos".
- "(Nombre del menor), no está bien que te hagan bullying. Sé que te resulta difícil hablar del tema. Deseo de todo corazón ayudarte a encontrar una salida".

**Si están amenazando a tu hijo, puedes decirle alguna de estas frases:**

- "(Nombre del menor), jamás está bien que te amenacen. Me alegro mucho de que acudieras a mí. Vamos a hablar sobre lo ocurrido y a encontrar una salida juntos".
- "(Nombre del menor), entiendo por qué te sientes tan molesto. Debemos ocuparnos del asunto enseguida. Hiciste lo correcto al acudir a mí".

**Si tu hijo no quiere hacer nada al respecto:**

- Este es el momento en el que los adultos de la familia deben aplicar su buen criterio. Es posible que tu hijo quiera dejarlo correr porque tiene miedo de perder amigos, agravar la situación o ser objeto de bullying de nuevo o porque no se siente cómodo expresando sus sentimientos en voz alta.
- Algunos niños no quieren que los consideren soplones y tienen miedo de meter en líos a otros. Es importante que te cerciores de que ese no es el motivo por el que no quiere hacer nada. Explica la diferencia entre "ser soplón" y "ayudar". Ser soplón consiste en poner en apuros a alguien, por lo general, cuando no se trata de una situación peligrosa. *Contar que eres víctima de bullying no es ser soplón sino garantizar la seguridad de alguien que puede tener problemas.*

## paso | tres

Elabora junto con tu hijo un plan de acción. Dota a tu hijo de varios métodos con los que manejar la situación. A veces, el plan inicial no funciona así que es importante disponer de otras opciones.

Estas son algunas formas de solucionar las clases más habituales de bullying. Si se trata de un caso grave (por ejemplo, lo amenazan), pasa a la acción de inmediato ya que la seguridad de tu hijo es la máxima prioridad.

**1. Solucionen el problema juntos.** Pregúntale a tu hijo qué quiere hacer y en qué puedes ayudarlo.

Para empezar, formula preguntas abiertas que te permitan recabar datos con el fin de comprender mejor lo ocurrido.

Ejemplo de inicio de la conversación:

- "Para ayudarte, debo saber qué ocurrió y quién participó".
- "Antes de que sucediera esto, ¿qué había entre esa persona y tú?".
- "Vamos a ver esa foto/publicación juntos".

Si sientes que necesitas más información o no te convence lo que escuchas, pregunta qué más pueden hacer juntos para encontrar soluciones alternativas.

**2. Usen Facebook para crear un plan de acción.** Algunos problemas entre amigos en Facebook se pueden manejar con las diversas herramientas que ofrece Facebook.

Para empezar, formula preguntas abiertas que te permitan recabar datos con el fin de comprender mejor lo ocurrido.

A continuación figuran algunas cosas que debes saber sobre los reportes en Facebook:

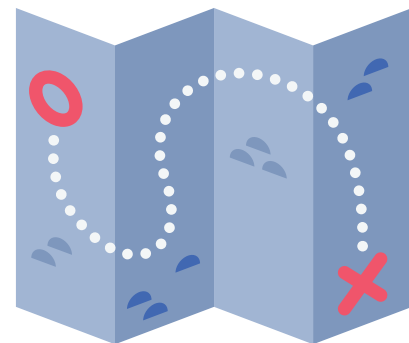
- **Hacer un reporte es fácil.** Casi todos los elementos de contenido de Facebook incluyen un enlace de reporte.
- **Las herramientas de denuncia social permiten resolver muchos problemas con eficacia.** Facebook te permite reportar problemas directamente a la persona que te los causa O BIEN a miembros de confianza de tu comunidad. Explora esta opción en el enlace de reporte.
- **Tu hijo puede reportar la publicación a Facebook.** Si haces clic en este cuadro del proceso de reporte, Facebook intenta revisar cada publicación de forma oportuna. Si la publicación o foto infringe las normas, se eliminará.
- **Elimina a la persona de tus amigos.** Quizá convenga que tu hijo elimine a esa persona de su lista de amigos de Facebook. Dejarás de ver sus publicaciones en la sección de noticias.

- **Bloquea a la persona.** Quizá convenga que tu hijo bloquee del todo a esa persona. Así, impedirá que esa cuenta inicie conversaciones con él y vea el contenido que publica. Además, tampoco podrán encontrarse al hacer búsquedas en Facebook.

**3. Planteen si la situación se puede solucionar fuera de Facebook.** Aporten algunas ideas sobre acciones que ambos consideren realistas y seguramente eficaces.

Consejos generales:

- **Si profieren amenazas físicas contra tu hijo** o si siente temor o cualquier otra fuerte emoción sobre lo sucedido, dile que estás a su lado y que vas a hacer cuanto esté en tu mano para garantizar su seguridad. Analiza con él quién más puede ser de ayuda para resolver el problema, por ejemplo, un amigo o un profesor de confianza.
- **Si tu hijo expresa angustia o pensamientos relacionados con autolesiones,** es importante acudir a un profesional de la salud mental de inmediato y asegurarte de que nunca se quede a solas. Si quieres, pide consejo al psicólogo o al orientador de la escuela.
- **Es mejor que no te pongas en contacto con los padres de quien hace bullying cuando estés molesto,** para evitar que la situación se agrave. Si realmente consideras que contactarlos es lo correcto, asegúrate de que estás tranquilo y motivado para obtener un resultado positivo.
- **Revisa el uso que hace tu hijo** de la mensajería instantánea, el correo electrónico, las redes sociales, el teléfono celular o internet en general.



Opciones posibles en caso de incidentes más graves:

- **Si la persona a la que reportas forma parte de la comunidad educativa**, decide junto con tu hijo quién es la persona de la escuela más adecuada a la cual acudir, por ejemplo, el director, el orientador o un profesor de confianza.
  - *Inicio de la conversación:* "Tu seguridad es lo más importante. Por eso, también es muy importante que lo sepa alguien de la escuela para que no vuelva a ocurrir. ¿En quién confías más para que hablemos con esa persona?".
- **Si la persona acosa a tu hijo a través de un servicio en internet, reporta el contenido al proveedor** y pídele que retire el material ofensivo.
  - Reporta el incidente o los perfiles ofensivos a tu proveedor de servicios y solicita la eliminación de la publicación.
  - Haz un seguimiento de los mensajes de texto y de correo electrónico. Trata de identificar al autor.
  - Conserva las pruebas, es decir, imprime las pantallas o guarda las páginas.

- **Acude a la policía si se trata de incidentes graves** (amenazas, intimidación o explotación sexual)

Si la persona lastimó físicamente a tu hijo o está amenazando con hacerlo, lo explotó sexualmente o lo está intentando, o bien compartió imágenes íntimas de tu hijo o está amenazando con hacerlo, debes denunciarlo a la policía.

Incluso si en un principio tu hijo compartió las imágenes íntimas porque creía que podía confiar en esta persona, volver a compartir estas imágenes o amenazar con hacerlo para extorsionar a tu hijo es ilegal. De hecho, siempre que una persona comparte fotos de un menor desnudo en internet infringe las leyes de pornografía infantil. Tú y tu hijo deben ponerse en contacto con las autoridades competentes. También puede resultarte útil pedir orientación a un abogado.

- *Inicio de la conversación:* "(Nombre del menor), sé que creíste que podías confiar en esta persona, pero enviar fotos de un menor de 18 años desnudo, aunque seas tú mismo, es ilegal. Es importante que nos pongamos en contacto con las autoridades competentes. Sé que suena terrible, pero podemos hacerlo juntos. La persona que te está amenazando está haciendo algo mal. No es correcto que te haga esto incluso si tú le diste las fotos".

---

## paso | cuatro

### Mantente informado sobre tu hijo.

#### 1. Asegúrate de que tu hijo se sienta seguro cuando vuelva a la escuela.

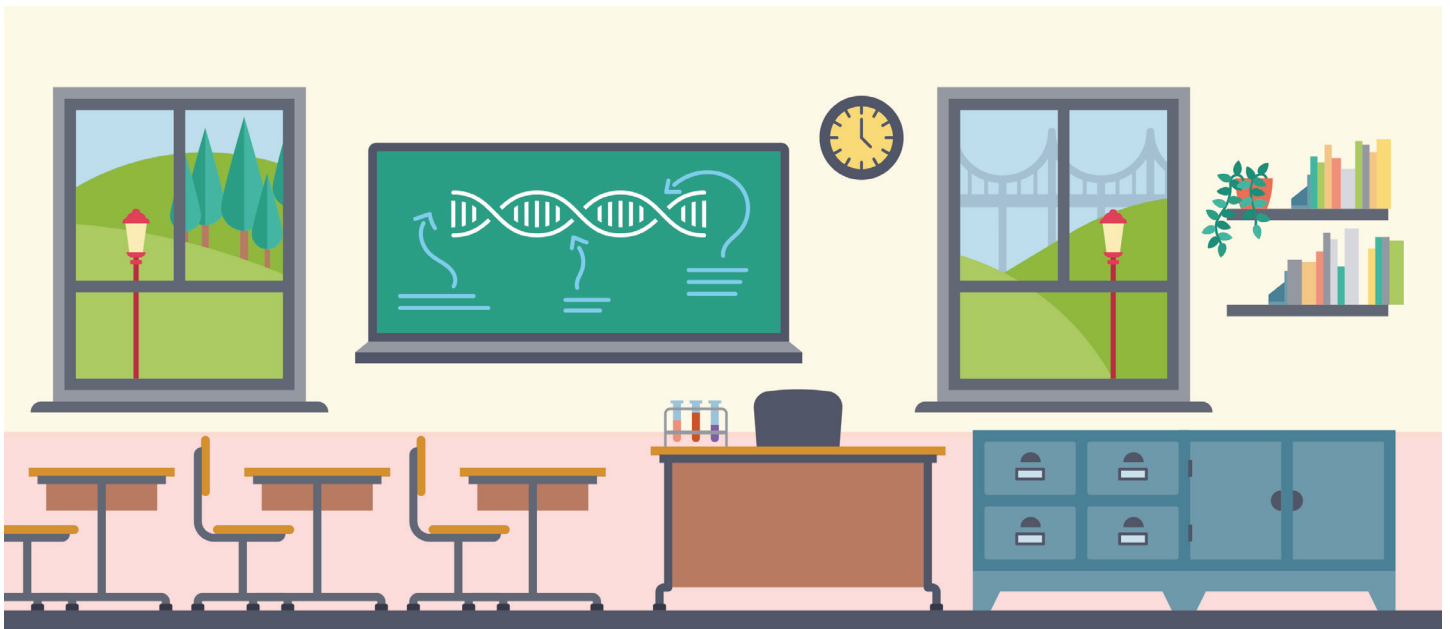
Planifica con tu hijo cómo va a transcurrir el día.

- Sugiere a tu hijo que busque a un amigo cercano con quien estar en la escuela el día siguiente. Pregúntale de quién se trata para tener la certeza de que es alguien de fiar en caso de que tu hijo se sienta incómodo o en peligro.
- Si tu hijo no tiene ningún amigo al que pedir ayuda, recoméndale que acuda a un hermano mayor, otro pariente o un profesor de su confianza.
- Representar distintos casos puede ayudar a tu hijo a aprender y practicar estrategias para sobrellevar situaciones que pueden darse en la escuela (por ejemplo, ver a quien hace bullying en clase o en el pasillo).
  - Tu hijo debe usar un lenguaje sencillo y directo y, en caso de que tenga que interactuar con quien hace bullying, no debe mostrar ira ni miedo sino demostrar calma y confianza.

- Ayuda a tu hijo a crear un mensaje positivo en el que pensar cuando vea a quien hace bullying, por ejemplo, "Tengo montones de amigos y soy fuerte y listo".
- Practica con tu hijo las palabras que debe escoger y la actitud que debe adoptar si no tiene más remedio que interactuar con quien hace bullying. Por ejemplo, conviene que se quede a cierta distancia y que no alce la voz, sino que hable con un tono calmado.
- Si se resuelve el problema (se elimina la publicación o la foto), tu hijo no debe abandonar su postura para abordar a quien hace bullying; no obstante, si la relación tiene arreglo, podrá darle las gracias y decirle que hizo lo correcto.

#### 2. Comprueba cómo está tu hijo.

Al final de esta primera conversación y todos los días durante las semanas siguientes, habla con tu hijo para asegurarte de que se siente cómodo y seguro en la escuela. Debes cerciorarte de que la situación se solucionó de la mejor manera posible.



## Cómo responder si *tu hijo* hizo bullying a alguien.

Si descubrieras que tu hijo hizo bullying a alguien o tu hijo hablara contigo y te pidiera ayuda para manejar la situación, ¿qué harías o dirías?

Tú conoces mejor que nadie a tu hijo. Pero como probablemente esta será una conversación delicada, estos son algunos consejos generales para crear una interacción positiva, y estrategias específicas para ayudarte a manejar la situación.

Tú conoces mejor que nadie a tu hijo. Pero como probablemente esta será una conversación delicada, estos son algunos consejos generales para crear una interacción positiva, y estrategias específicas para ayudarte a manejar la situación.

### 1. Prepárate para mantener una conversación con tu hijo.

- Busca el lugar propicio para mantener la conversación. Busca un sitio privado donde tanto tu hijo como tú se sientan cómodos y donde él se sienta a salvo para hablar con libertad. Pueden ir a dar un paseo o a tomar un refresco. Mantente a una distancia física prudente de tu hijo durante la conversación.
- Antes de hablar con tu hijo, párate un segundo, plantéate tus propios sentimientos y contrólalos. Esto incluye: respirar hondo, identificar las fuertes emociones que puede desencadenar en ti la situación y controlarlas antes de empezar a conversar. Piensa cosas positivas, por ejemplo, "quiero a mi hijo y quiero

lo mejor para él así que mantendré la calma mientras hablamos"; eso te puede ayudar a mantener la calma y a llevar la conversación por la dirección correcta.

- Si crees que puedes decir a tu hijo algo de lo que te arrepientas después, ten presente que todos cometemos errores. Este momento complicado es la ocasión perfecta para ayudar a tu hijo a mostrar empatía y a aprender a tratar a los demás con consideración.
- Recuerda que eres su ejemplo. Tu hijo aprende las mejores y las peores formas de enfrentarse a situaciones complicadas, como el bullying, observándote. Lo que sientas lo transmitirás a la otra persona. Si mantienes la calma, es probable que el menor también la mantenga y aprenda a salir airoso de esa dificultad. Si notas que aún estás alterado y no sabes si lograrás mantener la calma mientras hablas con tu hijo, posterga la conversación hasta que te sientas preparado. ▶

- Ofrece apoyo a tu hijo y escúchalo con atención. No importa lo que sucedió, debe saber que vas a escucharlo sin interrupciones ni críticas. Tu hijo se debe sentir a salvo en el plano emocional para que sea franco y sincero contigo. Asegúrale que no vas a hacer nada a sus espaldas sino que, juntos, encontrarán la solución.
- Es probable que tengas una opinión formada sobre lo sucedido, sobre todo, si tu hijo te decepcionó con su mal comportamiento. No obstante, es importante que no expreses dicho parecer de forma crítica. Intenta evitar frases como "Pero, a ti, ¿qué te pasa?" o "¿Eres tonto o qué?" Cámbialo por una frase parecida a esta: "Me siento decepcionado por lo sucedido. Es un asunto grave. No está bien que ni tú ni ninguna otra persona difunda rumores/diga cosas desagradables/profiera amenazas/etc."

## 2. Habla con tu hijo sobre el problema. Estos son algunos puntos clave para desarrollar esa conversación inicial:

- Averigua lo que ocurrió. Averigua qué sucedió exactamente, cuánto tiempo lleva ocurriendo y si pasó algo más desde el reporte.
  - Todo lo que sepas acerca de la relación de tu hijo con la persona víctima de bullying puede influir en el modo de abordar y manejar la situación.
  - Cuando preguntes a tu hijo por lo ocurrido, escucha con atención: no pongas palabras en su boca ni saques conclusiones precipitadas.
- Transmite tus valores. Haz saber a tu hijo que el bullying no es, en ningún caso, una conducta aceptable y que acarrea consecuencias. Recuérdale la importancia de los valores clave como la amabilidad, el respeto y la empatía.

### Si te enteras por otra persona de que tu hijo hace bullying a alguien:

- *Inicio de la conversación:* "(Nombre del menor), hoy recibí una llamada preocupante. Me dijeron que estás diciendo cosas desagradables/difundiendo rumores/etc. de uno de tus compañeros de clase. Me siento muy decepcionado. No está bien así que tienes que dejar de hacerlo de inmediato. Cuéntame qué pasó exactamente para que decidamos qué hacer ahora".

### Si te enteras por tu propio hijo de que está haciendo bullying a alguien:

- *Inicio de la conversación:* "(Nombre del menor), demuestras un gran valor al contármelo ya que sabías que me disgustaría. No voy a gritar ni a levantar

la voz, pero quiero que sepas que está mal decir cosas desagradables/difundir rumores/etc. Vamos a sentarnos y a analizar la situación para encontrar la mejor manera de solucionarla".

Si averiguas que la situación implica amenazas físicas o daño psicológico para otra persona, es preciso que pases a la acción de inmediato tras oír la versión de tu hijo porque la seguridad de todos es la máxima prioridad.

- *Inicio de la conversación:* "(Nombre del menor), acabo de enterarme de que amenazaste con hacer daño a/dijiste cosas desagradables sobre uno de tus compañeros de clase. Estoy tremendamente decepcionado y debes saber que esa conducta es intolerable. Dime por qué lo hiciste".

## 3. Explora cuáles son las posibles mejores soluciones al problema y toma una medida responsable.

- Decide sobre el curso de acción. Con tu hijo, decide cómo manejarán la situación tanto en internet como fuera de internet.
  - Decide las consecuencias que debe asumir. Di a tu hijo que, en tu casa, es preciso afrontar las consecuencias cuando uno se comporta de forma desagradable con los demás o les hace daño. En algunas familias, eso supone prohibir el uso de cualquier dispositivo electrónico y, en otras, limitar el tiempo de salida con los amigos.
  - Mantén una postura firme si tu hijo no quiere hacer nada o te ruega que no hagas nada, hazle saber que el bullying no es, en ningún caso, una conducta aceptable y que acarrea consecuencias. Además, debes mantener una postura coherente y llevar las consecuencias, sean cuales sean, hasta el final.
  - Si el bullying sucedió en internet, ayuda a tu hijo a retirar el contenido ofensivo si aún no lo hizo. Pídele que se imagine cómo se sentiría si alguien hubiese publicado algo parecido sobre él.
  - No prometas nada que no puedas cumplir. No obstante, asegura a tu hijo que quieres ayudarlo a solucionar el problema y que vas a hacer cuanto esté en tu mano para que su vida no se complique más debido a las medidas que vas a tomar.
  - Obtén toda la información posible. Es importante averiguar si es la primera vez que tu hijo se comporta así o si ocurrió algo más que ignoras. De este modo, puedes decidir si es un asunto que puedes solucionar en casa o si conviene acudir a un profesional que oriente a tu hijo.

- Algunas recomendaciones para que tu hijo solucione sus problemas con la víctima:
  - Si ocurrió en la escuela, concierta una cita con el director para reafirmar tu intención de colaborar con la dirección y con tu hijo para solventar la situación del mejor modo posible, acatar la política de la escuela con respecto a las consecuencias que debe asumir tu hijo y aplicar las medidas oportunas en tu propio hogar.
  - Anima a tu hijo a pedir disculpas en privado o en público. Decide si es capaz de hacerlo por sí mismo o necesita tu ayuda para redactar una disculpa auténtica y sincera.

#### *Ejemplo de orientación a los padres para elaborar una disculpa en privado:*

- "(Nombre del menor), lo que hiciste está mal así que debes responsabilizarte de tus actos. Lo primero es eliminar la publicación/foto y pedir a todo el que la compartió que lo haga también. Como vuelva a ocurrir algo parecido, te quedas sin acceso a ningún dispositivo y sin internet durante una temporada".

#### *Ejemplo de una disculpa en público:*

- "(Nombre del menor), vamos a sentarnos juntos y a pensar una forma de disculparte ante todo el mundo". La nota que ayudes a escribir a tu hijo puede ser parecida a esta: "El jueves, escribí una cosa muy grosera en el muro de [nombre]. Hice mal y lo siento. Pedí disculpas a [nombre] y quiero que todos sepan que lo que puse no es cierto".

#### *Si tu hijo es la víctima de bullying y está de acuerdo en que te pongas en contacto con la escuela.*

(Nota: La mayoría de las escuelas se involucran solo si el bullying sucedió por medio de tecnologías disponibles en la escuela o si el comportamiento fuera de la escuela altera el entorno de aprendizaje de otros alumnos).

#### *Ejemplo de inicio de la conversación entre padres y profesores:*

- "Me acabo de enterar de que (nombre del menor) fue víctima de bullying por [NOMBRE]. Mi hijo está extremadamente molesto, al igual que yo. No hay nada más importante que la seguridad y el bienestar de mi hijo y necesito que la escuela maneje esta situación de inmediato. ¿Cuál es su política para enfrentar situaciones como esta? ¿Cómo podemos estar seguros de que no volverá a suceder? También me gustaría saber las consecuencias para el menor que hizo bullying a mi hijo y, lo más importante, ¿qué se puede hacer para ayudar a que mi hijo se sienta seguro cuando vuelva a la escuela?".

#### *Si tu hijo es quien hace bullying y tienes que ponerte en contacto con la escuela (o esta se puso en contacto contigo).*

#### *Ejemplos de inicio de la conversación entre padres y profesores:*

- "Vine porque me llamaron para contarme que mi hijo hizo bullying a otro niño. Por supuesto, lamento profundamente lo ocurrido. Ya escuché la versión de mi hijo pero me gustaría que me contaran cuanto sepan sobre la situación. ¿Quiénes más están implicados? ¿De dónde viene el problema?".
- "Me gustaría que [nombre del menor] pidiera disculpas al chico que hirió y quisiera que nos ayudara a averiguar la mejor manera de hacerlo".
- "Sé que mi hijo hizo algo imperdonable y ya pidió disculpas por ello al otro chico. No obstante, debo saber cómo se va a tratar el asunto en clase. ¿Se informa sobre cómo lidiar con las emociones y conflictos? ¿Qué va a decir al resto de la clase? ¿Cómo podemos asegurarnos de que tanto mi hijo como el otro chico se sientan seguros cuando vuelvan a clase tras el error cometido?".

#### *Si tu hijo es quien hace bullying y tienes que ponerte en contacto con los padres del menor víctima del bullying.*

#### *Ejemplos de inicios de la conversación entre unos padres y otros (por teléfono):*

- AMIGO: "[NOMBRE], siento llamarte para decirte que me acabo de enterar de que mi hijo difundió un rumor (identifica el incidente) sobre el tuyo. [Nombre del menor] entiende que se trata de un comportamiento del todo intolerable. ¿Sabías algo de lo que pasaba? Quiero que tu hijo sepa que [nombre del menor] desea pedirle perdón si tanto tú como él están dispuestos a oír sus disculpas. Haremos todo lo posible por evitar que esto se repita".
- COMPAÑERO DESCONOCIDO: "[Nombre], me llamo [nombre] y le llamo para presentarle mis más sentidas disculpas por lo ocurrido entre nuestros hijos. No estoy al corriente de todas las circunstancias pero quería decirle que voy a mantener una conversación al respecto con mi hijo. Haré cuanto esté en mi mano para asegurarme de que este episodio no vuelva a repetirse y de que [nombre del menor] se disculpe por lo sucedido. Le ruego que acepte mis disculpas".



- 4. Expón las consecuencias con claridad y aplícalas en su totalidad.** Si aún no decides cuáles van a ser las consecuencias por este comportamiento, hazlo ya y aplícalas. Sean las que sean, no vaciles en aplicarlas; ten en cuenta la gravedad del incidente y que tu hijo debe saber el daño que causó. Algunas familias, por ejemplo, deciden restringir o prohibir el uso de cualquier dispositivo electrónico en casa durante un tiempo.

Si tu hijo fue víctima de bullying y necesitas ponerte en contacto con los padres de quien hizo bullying.

*Ejemplos de inicios de la conversación entre unos padres y otros (por teléfono):*

- "Hola, [nombre], me llamo [nombre], mi hijo [nombre del menor] me contó que su hijo estuvo difundiendo rumores (identifica el incidente) sobre él/ella. ¿Tiene unos minutos para hablar de esto?"
  - Al hablar con un padre o una madre de mentalidad abierta: "Gracias por tomarse el tiempo para conversar conmigo de esto. Como podrá imaginar, mi hijo y yo estamos muy molestos por lo que sucedió. Lo más importante para nosotros es que esto no vuelva a suceder y que mi hijo se sienta seguro y cómodo al volver a la escuela. Espero que pueda hablar con su hijo sobre esto y animarlo a que se disculpe directamente con mi hijo. Sería aún mejor si su hijo pudiera publicar una disculpa pública en el grupo que recibió el mensaje. Estoy seguro de que puede entender por qué es importante para nosotros manejar esto de inmediato".
  - Al hablar con un PADRE O UNA MADRE A LA DEFENSIVA: "Puedo entender que es difícil escuchar esto sobre [nombre], pero para mí realmente es importante hablar con usted directamente sobre esto porque la publicación fue extremadamente molesta para mi hijo. Espero que esté de acuerdo conmigo en que difundir rumores es inaceptable. Tal vez podamos averiguar más sobre lo que sucedió entre ellos y ayudarlos a resolver esta situación de la mejor manera. Lo más importante para mí es que mi hijo se sienta seguro y cómodo en la escuela. Estoy seguro de que usted quiere lo mismo para su hijo. ¿Sería posible que hablara con su hijo para que pida una disculpa? Sería aún mejor si su hijo pudiera publicar una disculpa pública en el grupo que recibió el mensaje. Espero que esté de acuerdo conmigo en que lo más importante es garantizar que esto no vuelva a suceder".
- SI TIENES LA INTENCIÓN DE INVOLUCRAR A LA ESCUELA: "Quisiera que sepa que voy a ponerme en contacto con el profesor de los niños para asegurarme de que la escuela tenga procesos para comunicar a todos los niños que el bullying no está bien. Desde luego, voy a pedir a la escuela que mantenga la confidencialidad de este asunto, pero mi hijo tiene miedo de ir a la escuela y lo más importante es que se sienta seguro ahí".

**5. Las oportunidades que tal vez quieras explorar incluyen:**

- Involúcrate más en las actividades de tu hijo tanto en internet como en la vida real. Presta mucha atención al uso que hace tu hijo de internet y del celular para asegurarte de que su conducta acata los valores de tu familia.
- Busca oportunidades educativas todos los días, por ejemplo, puedes ver películas con tu hijo que traten el bullying y debatirlas, después, en familia.
- Habla con el director de la escuela sobre cómo incorporar un programa de aprendizaje social y emocional en la escuela de tu hijo. Averigua qué está haciendo la escuela para crear un clima positivo donde tu hijo se sienta seguro, cómodo y con facilidad para aprender. Averigua también si el plan de estudios incluye algún tipo de formación social y emocional para la resolución de conflictos.
- Plantéate recurrir a un profesional. En los casos especialmente graves o continuos, la ayuda de un profesional puede explorar los motivos de tal comportamiento de forma segura y confidencial.

