

Aunque en algunos casos son sutiles, es importante detectarlas a tiempo para proteger a los niños y adolescentes:

# Tristeza, ansiedad y dolores físicos pueden ser señales de que un escolar sufre *bullying*

■ A pocos días del retorno a clases, expertos recomiendan a los padres validar las emociones de sus hijos, evitar la sobreprotección y seguir los protocolos escolares para abordar el problema de manera efectiva.

MARÍA FLORENCIA POLANCO

En 2024, las denuncias por convivencia escolar alcanzaron un récord histórico con casi 9 mil quejas registradas en la Superintendencia de Educación durante los tres primeros trimestres del año. De estas, más de 5 mil estaban relacionadas con el maltrato a estudiantes, incluidos niños pequeños. Ante el inminente inicio de un nuevo año escolar y en un contexto en el que las interacciones tanto físicas como virtuales entre los alumnos se pueden estar volviendo más complejas, expertos advierten sobre la importancia de estar atentos a posibles indicios de *bullying*.

El acoso escolar es una problemática que afecta a numerosos niños y adolescentes, sin embargo, su detección no siempre resulta sencilla. Según los especialistas, existen señales que pueden alertar a los padres sobre si su hijo está siendo víctima de acoso, lo que subraya la necesidad de una vigilancia constante y una comunicación abierta en el ámbito familiar.

"De pronto no duermen, tienen ansiedad que los bloquea, sienten dolor de estómago o de cabeza en los últimos días de vacaciones y no quieren volver al colegio", ejemplifica Emanuel Pacheco, director ejecutivo de la Fundación Katy Summer, organización enfocada en prevenir la ciberviolencia y el suicidio.

Andrea Henríquez, presidenta de la Fundación Volando en V, que también trabaja en la prevención del *bullying*, agrega que se pueden notar "cambios en la con-

**“Nunca hay que hablar directamente con los papás del agresor, sino seguir el flujo adecuado. Primero con el profesor jefe y luego con el encargado de convivencia escolar”.**

EMANUEL PACHECO  
 DIRECTOR EJECUTIVO FUNDACIÓN KATY SUMMER

ducta social, como dejar de recibir invitaciones a casas de amigos, hablar menos en la casa o mostrar signos físicos”.

En el caso del *ciberbullying*, Soledad Garcés, directora de la Fundación para la Convivencia Digital, advierte que “una necesidad intensa de estar conectado y ver qué se dice en redes sociales puede ser un signo”, junto con el aislamiento y la tristeza.

## Qué hacer y qué no

Una vez detectado el problema, la reacción de los padres es clave, señalan los especialistas. Lo primero es contener emocionalmente al niño en vez de enfocarse en buscar justicia. “Muchos papás están más preocupados de ir a pelear con el colegio o con la familia del agresor que de cuidar y contener a su hijo”, advierte Pacheco.

Henríquez enfatiza que es crucial reforzar el mensaje de que “no hay nada en la víctima que justifique ser agredido. En el minuto en el que le aseguro a mi hijo que no es su culpa, que no se lo merece, que no tiene que cambiar para que lo dejen de molestar, el niño se fortalece para poder superar la situación y estar en paz

consigo mismo”.

Por su parte, Garcés advierte que una estrategia inefectiva y muy común es la sobrevaloración: “Una forma muy nociva de intentar recuperar la confianza de los hijos es diciéndoles todo el día, ‘tú eres el mejor, eres la más linda, tus amigos se lo pierden’. Eso genera muchísima inseguridad en ese hijo, porque tiene que ir comprobando que las cosas que sus papás le van diciendo son reales”.

Además, los expertos recomiendan actuar siguiendo los protocolos escolares: “Nunca hay que hablar directamente con los papás del agresor, sino seguir el flujo adecuado. Primero con el profesor jefe y luego con el encargado de convivencia escolar”, dice Pacheco.

La comunicación fluida en la familia también sería clave para prevenir y abordar el acoso escolar. “No basta con preguntar ‘¿Cómo te fue hoy?’. Hay que comparar también nuestras experiencias para generar confianza y normalizar las conversaciones cotidianas”, dice Henríquez. Además, Garcés refuerza la importancia de hablar sin juicios. “Los padres chilenos tienden a ser castigadores, lo que aleja a los hijos. Es funda-

mental generar un espacio de conversación sin críticas y con escucha activa”, plantea.

Ahora bien, para los niños que han sufrido *bullying* y se cambiaron de colegio por ese motivo, el inicio de una nueva etapa puede ser desafiante, pero también una oportunidad para reconstruir su confianza. “A veces cambiarse de colegio es una bendición. Muchos niños logran florecer y explorar su potencial en un nuevo entorno”, comenta Pacheco.

En estos casos, Henríquez recomienda trabajar en la autoestima antes de esta transición. “Es fundamental que entienda que lo que le pasó no lo define. No es una víctima eterna de acoso escolar, sino alguien que atravesó una situación difícil y tiene la capacidad de superarla”.

## Hijos agresores

Si un niño ejerce *bullying*, señalan los especialistas, es fundamental que los padres reconozcan la situación sin negar el problema. “Nuestro hijo puede ser una excelente persona en la casa y aun así estar ejerciendo violencia en el colegio”, dice Henríquez. Garcés recomienda una estrategia en tres

pasos: primero, hacer preguntas genuinas sin juicios, como ‘cuéntame qué sucedió’; segundo, preguntar cómo se siente, porque muchas veces hay arrepentimiento; y tercero, preguntar cómo va a solucionar el problema para que no sienta que puede salir impune.

Según Pacheco, también es importante entender que los niños que hacen *bullying* muchas veces también están viviendo situaciones complejas. “Muchos niños nos dicen: ‘Yo hago *bullying* porque en mi colegio anterior me lo hacían a mí’. Nunca tuvieron un espacio de contención emocional para resolverlo”, explica. Por ello, recalca que la solución no solo pasa por el castigo, sino por enseñar herramientas para manejar la empatía y la convivencia.

Para el retorno a clases, las organizaciones están preparando actividades con foco en la prevención. El 20 de marzo, la Fundación Katy Summer dictará un taller de contención emocional orientado a familias y educadores, con aporte voluntario. A su vez, en el marco del Día contra el Ciberacoso (13 de marzo), Volando en V dispondrá de material de sensibilización gratuito para las escuelas en su sitio web (volandoenv.cl).



El rechazo a volver al colegio tras las vacaciones puede estar ligado a experiencias de *bullying*. Especialistas aconsejan a los padres observar cambios en la actitud de sus hijos y fomentar la confianza para que hablen sobre lo que les ocurre.

FREEMPI/CREATIVE COMMONS