



*“ Más de un tercio de los niños y niñas que sufren acoso escolar no lo cuenta a sus familias. El resto tarda entre 13 y 15 meses de media en pedir ayuda”.\**



# ¿Cómo puedo colaborar desde casa en la prevención del acoso escolar?

## Observa a tu hijo o hija



A menudo, un indicador de estar teniendo problemas en el colegio es un cambio respecto al comportamiento anterior sin una razón que lo pueda explicar (enfermedad de un familiar, desempleo...). Algunos ejemplos podrían ser:

*Le gustaba ir al colegio y ahora busca excusas para no ir.*

*Pierde sus cosas o se le rompen más de lo habitual.*

*Cambia su rutina para ir al colegio (cambia de itinerario, quiere ir en coche...)*

*No juega con nadie, no lleva a amigos o amigas a casa.*



## Fomenta el diálogo

Demuestra tu interés por lo que ocurre en el colegio. Además de permitirte detectar cambios, crea también un clima propicio por si hubiese que abordar posibles problemas con los compañeros. Preguntarle por las lecciones KiVa que trabajan en clase es un buen comienzo.

- Aprovecha los momentos en los que compartís actividades, la hora de la cena por ejemplo, para hablar de una manera más informal.
- Comparte con tu hijo o hija experiencias de tu día a día para fomentar la conversación sincera.
- Haz preguntas que no requieran solo un sí o un no, y no te conformes con un “bien” como respuesta, para promover el diálogo.

*¿Qué es lo más divertido o menos divertido que te ha pasado hoy en el colegio?*

*¿Con quién has estado hoy en el colegio?  
¿Cómo son?*

*¿Qué has hecho hoy de camino a casa o al cole?*

*¿Qué habéis hecho en clase de ...?*

## “Escucha” la comunicación no verbal



Es probable que un niño, niña o adolescente que está sufriendo acoso escolar no esté dispuesto a hablar de la situación en la que se encuentra ni siquiera con su familia. Por eso es importante observar además:

Sentimientos que expresa

Tono de voz

Expresiones faciales

Lenguaje corporal, gestos

Manifiesta estrés o ansiedad



## Refuerza su autoestima

Una autoestima fuerte hace que los niños, niñas y adolescentes se enfrenten mejor a situaciones de acoso a la vez que les permiten darse cuenta de que no es culpa suya.

Valora su esfuerzo, no el resultado, pero aprecia sus logros.

Anímale a probar nuevas actividades.

Cuida el lenguaje, no menosprecies sus gustos o aficiones.

Dale oportunidad de elegir sobre cosas poco importantes.

Estimula su empatía, enséñale a ponerse en 'la piel de los demás': somos diferentes pero importantes

## Comunícate con el colegio



Una comunicación fluida con el centro permite detectar cualquier tipo de incidencia, puede que no sea nada importante pero es bueno hacer seguimiento. Si tu hijo o hija te cuenta algún caso referido a sí mismo o a otra persona, no le prometas mantenerlo en secreto, porque supondría no intervenir, y es mejor ponerlo en conocimiento del centro.

Conoce al equipo KiVa del centro.

Asiste a las reuniones programadas por el centro.

Infórmate de las actividades KiVa para mejorar el entorno de bienestar.

Participa en las actividades que se realicen en tu colegio o instituto.

¡Comparte esta infografía con otras familias!

#somoscolekiva

Accede a la guía para familias →

