

MANUAL



**HERRAMIENTAS PARA
PADRES A ENFRENTAR EL:**

Bullying

**POR PSICÓLOGA CLÍNICA-MASTER COACH
MELISSA MENDOZA**



Manual para
PADRES PARA AYUDAR A SUS HIJOS A ENFRENTAR EL BULLYING

por

Psicóloga Clínica y Master Coach Melissa Mendoza



Querido lector,

Creo en el potencial del ser humano y creo en TÚ potencial. Deseo que este manual sea una luz en tu camino, y te guíe hacia el cuidado de tus hijos y su bienestar emocional.

No es casualidad que te encuentres aquí, todo en la vida tiene su momento, toma este espacio y este momento como algo especial que estás haciendo por tu familia y para ti.

Vas a darte cuenta el poder de contar con herramientas efectivas y sencillas para lograr cambios positivos en tu dinamica familiar.

Que tengas claro que tú puedes y que tú tienes TODA la capacidad para permanecer en bienestar.

Mucha Luz,

Meli Mendoza

¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR?

El acoso escolar consiste en hacer daño a un compañero o compañera de forma intencionada y repetida, utilizando cualquiera de las siguientes formas de agresión:



Verbales: Poner apodos, tomar el pelo, amenazar, hacer burlas, hablar mal de otros, insultar, despreciar, provocar, amedrentar.

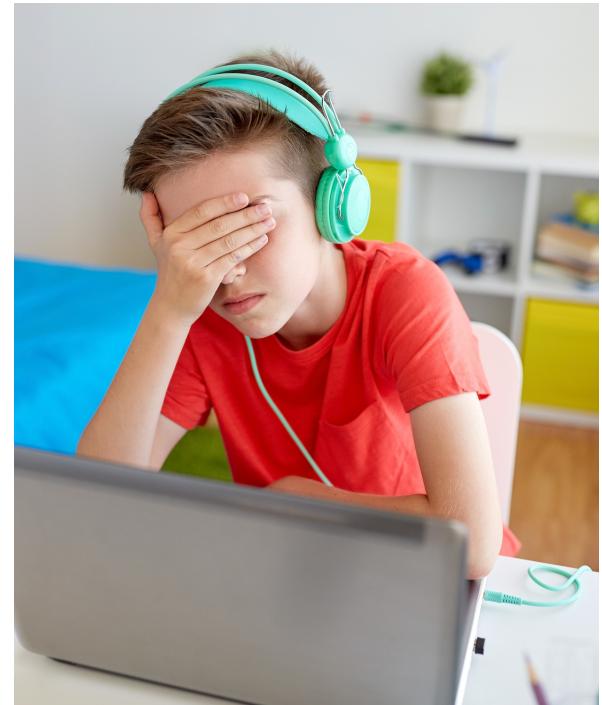
Físicas: Golpear, empujar, dar una patada a otro, arrojar cosas, quitar, romper o esconder las pertenencias de alguien, hacer muecas o gestos de desprecio.

Sociales: Excluir a alguien, difundir rumores, aislar, ignorar, humillar, extorsionar.

Sexuales: Molestar, hacer tocamientos sin consentimiento, hacer burlas del cuerpo, la intimidad o la orientación sexual de otro.

¿QUÉ ES EL CIBERACOSO?

El ciberacoso es un tipo de acoso a algún compañero o compañera a través de medios tecnológicos, utilizando cualquiera de las siguientes formas de agresión:



- Mensajes desagradables o dañinos.
- Llamadas acosadoras al móvil.
- Envío de fotos hechas con el móvil y utilizadas para amenazar.
- E-mails acosadores.
- Acoso a través de chat.
- Mensajes dañinos a través de Whatsapp, Twitter u otra red social.
- Hablar mal de alguien o colgar en internet información personal.

”
Quizás no
cambiarás el
mundo al ayudar
a una persona
que padece
bullying, pero sí
cambiarás el
mundo de esa
persona.



QUÉ PUEDO HACER COMO PADRE O MADRE ANTE EL ACOSO ESCOLAR Y EL CIBERACOSO

NO + SILENCIO + NO + BULLYING

QUÉ PUEDO HACER ANTE EL ACOSO ESCOLAR Y EL CIBERACOSO



OBSERVA AL NIÑO O LA NIÑA

Está atento a los cambios de humor y de comportamiento, la motivación al estudio, frecuentes enfermedades leves como dolor de estómago o jaquecas

ESCUCHA Y DIALOGUA

Los niños y las niñas casi nunca mienten en estos temas. Es importante escuchar lo que ha vivido y cómo se siente, sin juzgarle.

MANTEN LA CALMA

Es importante estar sereno y adoptar una actitud de comprensión y atención, transmitiendo seguridad y tranquilidad.

DÍLE QUE NO ES CULPABLE

No hay justificación para la agresión. Todas las personas tenemos derecho a ser protegidas contra cualquier forma de violencia y a ser tratados con respeto.

REFUERZA SU AUTOESTIMA

Reconoce sus capacidades, habilidades y el esfuerzo por haber pedido ayuda.



COMUNICA LA SITUACIÓN A LA ESCUELA

Es importante que el centro escolar conozca la situación y mantenga una comunicación continua y de colaboración con ellos.

DALE LA OPORTUNIDAD DE AMPLIAR EL GRUPO DE AMIGOS Y AMIGAS

Las actividades fuera del centro escolar permite que se relacione con chicos y chicas de su edad.

MANTENGA UNA BUENA COMUNICACIÓN BASADA EN LA CONFIANZA

Esto facilitará que acuda a usted en caso de recibir algún contenido o invitación que le provoque malestar o incomodidad.

RECOMIENDA A TU HIJOS :



- **Evitar a la persona que los hostiga y utilizar el sistema de compañeros.**
- **Contener la ira.** Es natural que una persona hostigadora haga enojar a un niño, pero eso es lo que motiva a este tipo de personas. Las hace sentir más poderosas. Resulta útil para los niños practicar estrategias para tranquilizarse como contar hasta 10, escribir cómo se sienten, respirar profundamente o alejarse. A veces, lo mejor es enseñarles a los niños a poner "cara de póquer" hasta que se encuentren a salvo (ya que sonreír o reírse pueden provocar al hostigador).
- **Se debe actuar con valentía, alejarse e ignorar al hostigador.** Cuando se ignora al hostigador, se le resta importancia.
- **Decirle a un adulto.** Los maestros, directivos, padres y el personal escolar pueden ayudar a detener el hostigamiento.
- **Conversar sobre el tema.** Hablar con alguien de confianza, como un asesor, maestro, hermano o amigo. Pueden ofrecer algunas sugerencias útiles, e incluso si no es posible resolver la situación, quizás lo ayuden a sentirse menos solo.

En caso de ciberacoso:

- **Guardar los mensajes como prueba.** No tiene que abrirlos.
- **Blockear al remitente.**

ALIMENTA SU AUTOESTIMA

PRACTICA LA HIGIENE DE SALUD MENTAL





ENCUENTRA PRUEBAS DE LAS CAPACIDADES DE TUS HIJOS

Durante 5 minutos junto a tu hijo atribuye 10 cualidades de tus hijos. Hazlo rápidamente, sin parar a reflexionar. Durante el ejercicio, vigila de cerca todo lo que dices de ti mismo sin dejar de estar atento a lo que sientes.

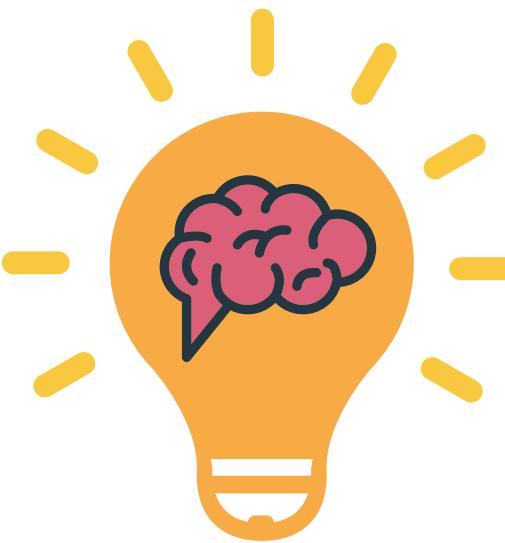
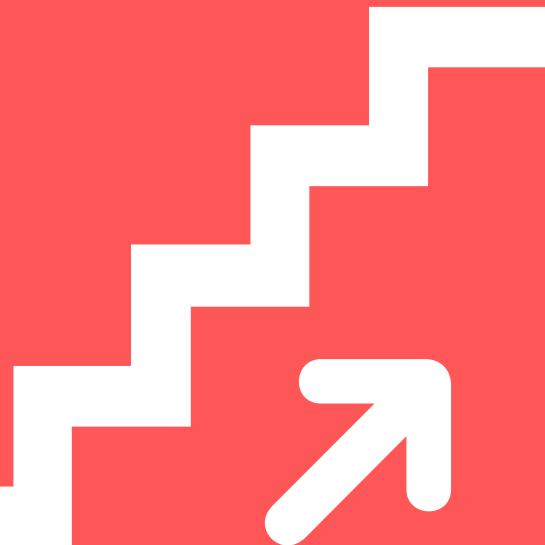
ALTO A LAS FRASES NEGATIVAS



Reflexiona con tu hijo sobre los PENSAMIENTO DOMINANTE . Esas ideas que se repiten constantemente. Escribe al menos 5.

ENCAMINÁNDΟ A TU HIJO HACIA SU CONFIANZA Y AUTOESTIMA

No dejes que los bloqueos mentales te controlen.
Libérate. Enfrentarte a tu miedo y transforma tus bloques mentales en bloques de construcción.
-ROOPLEEN



**PIENSA EN CAMBIAR LOS
PENSAMIENTOS LIMITANTES
DE TUS HIJOS POR
AFIRMATIVOS**

ESCRIBELAS...

¿Te animas a ponerlas en práctica?

REPASO

PARA PONER EN PRACTICA EL CUIDADO DE LA AUTOESTIMA Y CONFIANZA



EL AUTOESTIMA SE CONSTRUYE DÍA A DÍA.



CONFIA EN LAS CAPACIDADES DE TUS HIJOS



CULTIVA EL AUTORESPETO. ENSEÑA A TU HIJOS A ESTABLECER LÍMITES



SER UNA PERSONA ÚNICA APORTA RIQUEZA A LA SOCIEDAD.



TOMA CONCIENCIA DE LOS PENSAMIENTOS DOMINANTES

LAS PERSONAS QUE SE AMAN A SÍ MISMAS, NO LASTIMAN A OTRAS PERSONAS. CUANDO MÁS NOS ODIAMOS A NOSOTROS MISMOS, MÁS QUEREMOS QUE LOS DEMÁS SUFRAN

DAN PEARCE

ANOTACIONES:



CONTACTAME

PARA CONSULTAS

E-MAIL:

melimendoza.coach@gmail.com

REDES SOCIALES:

<https://www.instagram.com/melimendoza.coach>
<https://www.facebook.com/melimendoza.coach/>

WEB:

www.melimendoza.com