

# 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 hacía 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

Esta 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.
- Bloquear al remitente.

# ALIMENTA SU AUTOESTIMA

**PRACTICA LA HIGIENE DE SALUD MENTAL**



MELI MENDOZA  
PSICÓLOGA CLÍNICA | LIFE COACH







100



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

A blank sheet of white paper with horizontal black ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a larger margin at the top, followed by ten smaller, uniform rows for writing.

# ENCAMINÁNDO A TU HIJO HACIA SU CONFIANZA Y AUTOESTIMA

No dejes que los bloqueos  
mentales te controlen.  
Libérate. Enfrentarte a tu  
miedo y transforma tus bloqueos  
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 ESTABLECE LIMITES**



**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](mailto:melimendoza.coach@gmail.com)**

**REDES SOCIALES:**

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

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

**WEB:**

**[www.melimendoza.com](http://www.melimendoza.com)**