

La convivencia en las aulas de la zona no es un tema menor. Según cifras de la Superintendencia de Educación, las denuncias por maltrato entre estudiantes han experimentado variaciones significativas en los últimos años, lo que obliga a una vigilancia

EN EL AULA Y EL HOGAR

## La importancia de estar atentos a las señales

so, nervioso o apaga la pantalla rápidamente cuando un adulto se acerca, podría estar siendo víctima de hostigamiento digital.

**Abandono de redes sociales:** Cerrar cuentas de forma abrupta o, por el contrario, desarrollar una obsesión por revisar el teléfono a altas horas de la madrugada son extremos que deben preocupar.

“La clave no es interrogar, sino observar y validar”, explican los especialistas. Se recomienda a los padres mantener canales de comunicación abiertos, evitando juicios rápidos como “son cosas de niños”. Un niño que sufre bullying siente que el mundo es un lugar hostil; la respuesta en el hogar debe ser de seguridad absoluta.

Ante una sospecha, lo recomendable es comunicar al colegio de manera que se puedan activar los protocolos de convivencia escolar establecidos por la Ley sobre Violencia Escolar y buscar orientación psicológica para reparar la autoestima del menor y entregarle herramientas de asertividad.

Existen algunos comportamientos que se pueden observar en los niños y niñas que están siendo víctimas de bullying o ciberacoso.

activa tanto en el entorno físico de los colegios como en el ecosistema digital de los menores.

Respecto del acoso escolar, hay algunas señales en los estudiantes a las que se recomienda estar atentos:

**Cambio de conducta:** El acoso no siempre se manifiesta a través de golpes o insultos visibles. En la mayoría de los casos, comienza con un desgaste psicológico silencioso. Los expertos señalan que el principal indicador es el cambio repentino en el comportamiento habitual.

**Alteraciones del sueño y apetito:** Niños que solían dormir bien comienzan a presentar pesadillas, insomnio o una fatiga persistente. Asimismo, la pérdida de apetito o los atracones emocionales pueden ser señales de

una carga de ansiedad elevada.

**Somatización:** Es común que el estudiante manifieste dolores físicos sin causa médica aparente, como cefaleas intensas o dolores de estómago, especialmente en las mañanas antes de asistir a clases.

**-Aislamiento social:** Si un niño o adolescente que era sociable comienza a retraerse, deja de hablar de sus amigos o evita participar en actividades extraescolares que antes disfrutaba, es momento de intervenir.

Si bien el ciberacoso y el bullying tradicional muchas veces están relacionados, tienen diferencias que hay que tener en cuenta. Este último tiene la particularidad de invadir el hogar, el espacio que debería ser el



más seguro para el menor. En un mundo donde la conectividad móvil es alta entre adolescentes, se debe estar atentos a algunas señales:

**Reacción ante dispositivos:** Un signo de alerta clave es observar la reacción del niño al recibir una notificación. Si se muestra ansio-