



## ¿Tu hijo o hija está sufriendo bullying?: Señales a las que hay que estar atentos

El bullying o acoso escolar no siempre se ve a simple vista. Muchas veces, las señales se expresan en pequeños cambios de conducta, silencios o dolores físicos sin explicación. Distinguir estos indicios a tiempo puede marcar la diferencia.

Según un informe del Harvard Graduate School of Education, los adultos tienden a subestimar la frecuencia del bullying y, muchas veces, no reconocen sus efectos hasta que el daño ya está instalado.

Según explica Camila Ovalle Donoso, psicóloga clínica-educacional y co-fundadora de bow.care, “es precisamente aquí donde surge la importancia de estar alerta a los signos, incluso, si estos parecen sutiles o pasajeros”.

La profesional de bow.care -plataforma diseñada para la detección temprana de riesgos psicosociales en estudiantes-, comparte algunas de las señales más comunes en estudiantes, que podrían evidenciar que está siendo víctima de acoso.

La primera, cambios emocionales o conductuales. Si un niño comienza a mostrarse más irritable, ansioso o triste de lo habitual, podría estar atravesando una situación difícil en su entorno escolar. A menudo, lloran con facilidad, se aíslan o tienen explosiones de rabia. Una señal clave: el miedo a asistir al colegio, especialmente a clases como educación física, recreos o el transporte escolar.

Una segunda señal, quejas físicas recurrentes, como dolores de cabeza o estómago sin causa médica clara, especialmente los domingos por la noche o antes de ir al colegio. También pueden aparecer náuseas, vómitos o pérdida de apetito. La tercera señal es el bajo rendimiento académico, lo que se manifiesta en un descenso repentino en las calificaciones, pérdida de interés por aprender o dificultades para concentrarse pueden tener

como raíz una situación de acoso. El ausentismo injustificado o recurrente también es un signo a considerar.

Camila Ovalle también menciona los daños personales o pérdida de objetos. Por eso, al volver a casa con útiles rotos, ropa dañada o moretones sin explicación clara, así como perder frecuentemente objetos o dinero, puede estar vinculado al bullying. “Cuando el niño evita hablar de lo ocurrido o responde con evasivas, es importante indagar con cuidado y sin juicio”.

Otra señal es el aislamiento o cambios en sus relaciones, ya que los niños que dejan de juntarse con sus amigos habituales, que evitan los recreos o actividades grupales, o que muestran miedo al pasar por ciertos lugares del colegio, pueden estar siendo excluidos o intimidados por sus pares.

Finalmente, la psicóloga indica que señales verbales o simbólicas de sufrimiento, frases como “nadie me quiere”, “no tengo amigos” o “ojalá no existiera” no deben ser minimizadas. Tampoco dibujos con escenas tristes, figuras solas o comentarios que incluyan la muerte, la agresión o la venganza.

Según enfatiza Camila Ovalle Donoso, es importante poner especial atención a los estudiantes que presenten autolesiones, como cortes, golpes o arañazos; cambios en el sueño, como pesadillas o insomnio, o conductas de riesgo, tales como exponerse al peligro, o desconectarse emocionalmente. De existir alguno de estos indicios, la profesional recalca la necesidad de actuar de manera inmediata.