

CHARLA PARA PADRES Y APODERADOS

Salud Mental y Convivencia Escolar

“Niños contenidos aprenden mejor; niños solos, no”

La salud mental de un niño no se delega: se cuida en la casa, se acompaña en la escuela y se sostiene en la comunidad.

1. ¿Cómo reconocer cuando mi hijo está sufriendo bullying?

El bullying rara vez se declara abiertamente. Los niños que lo viven tienden a guardarlo por miedo, vergüenza o porque creen que nadie podrá ayudarlos. Como padre, tu mirada atenta es la primera línea de protección.

Señales de alerta en el CUERPO

- Regresa de la escuela con objetos dañados, ropa rota o pertenencias perdidas sin explicación lógica.
- Presenta dolores físicos frecuentes (cabeza, estómago) que aparecen los días de colegio y mejoran los fines de semana o vacaciones.
- Llega con hambre, aunque había llevado almuerzo o colación (posible intimidación o robo).
- Duerme mal, tiene pesadillas o se despierta angustiado.

Señales de alerta en la CONDUCTA

- Muestra resistencia intensa o llora para ir al colegio (más allá de la pereza normal).
- Se aísla, deja de juntarse con amigos o parece muy solo.
- Cambia de ruta para ir o volver del colegio.
- Pierde interés en actividades que antes le gustaban.
- Baja abruptamente su rendimiento académico.
- Evita hablar del colegio o reacciona con enojo o llantos ante preguntas sobre el día escolar.
- Muestra conductas regresivas: mojar la cama, había superado miedo a la oscuridad y vuelve, etc.

Señales de alerta en el ESTADO EMOCIONAL

- Se ve triste, ansioso o irritable de manera persistente (más de dos semanas).
- Tiene baja autoestima repentina: “No sirvo para nada”, “Todo me sale mal”.
- Hace comentarios que sugieren desesperanza o que no quiere ir más al colegio “para siempre”.
- Si tiene acceso a redes sociales: se muestra angustiado al recibir notificaciones o deja de usar el teléfono (puede ser bullying virtual).

⚠ Importante: Una sola señal puede tener otra explicación. Varias señales juntas y persistentes son una alarma real. No esperes tener la “prueba perfecta” para actuar.

2. ¿Cómo reconocer si mi hijo/a ejerce bullying?

Es una de las conversaciones más difíciles para un padre. Nadie quiere creer que su hijo lastima a otros. Pero reconocerlo a tiempo es el mayor acto de amor que puedes hacer por él o ella, y por las víctimas.

Señales que pueden indicar conducta de agresor/a

- Habla de compañeros de clase de manera despectiva, burlona o dominante con frecuencia.
- Tiene dificultad para empatizar: le cuesta ponerse en el lugar de otros o encuentra gracioso el sufrimiento ajeno.
- Llega a casa con objetos o dinero que no puedes explicar de dónde provienen.
- Necesita sentirse superior, ganar siempre o controlar las situaciones de juego.
- Sus amigos parecen temerle más que quererle.
- Reacciona con agresividad desproporcionada ante pequeñas frustraciones.
- Justifica fácilmente lastimar a otros: “Se lo merecía”, “Es un juego”.
- Ha recibido quejas del colegio por peleas, intimidación o exclusión de otros niños.
- Usa redes sociales para burlarse, excluir o publicar contenido ofensivo sobre otros.

¿Por qué un niño se convierte en agresor?

El bullying nunca es solo “mal carácter”. Detrás de un niño que agrede casi siempre hay:

- Carencias afectivas no resueltas en el hogar.
- Exposición a modelos de violencia o desregulación emocional.
- Necesidad de poder o reconocimiento que no encuentra de forma positiva.
- Dificultades en el manejo de la rabia, la frustración o los celos.

Tu hijo también necesita ayuda. Reaccionar con castigo puro y duro rara vez funciona. Lo que funciona es conexión + límites claros + consecuencias.

3. Ideas prácticas para ayudar a tu hijo

Si tu hijo/a sufre bullying

Primeros pasos en casa

- **Escucha sin reaccionar de golpe.** Deja que cuente todo antes de opinar. Tu calma le da seguridad.
- **Valida lo que siente:** “Entiendo que eso te duele mucho. Está bien que me lo hayas contado.”
- **No minimices ni sobre dramatices.** Evita “Es broma, no exageres” tanto como “Voy ahora mismo al colegio a armar un escándalo”.

Si tu hijo/a es el agresor/a

Primeros pasos en casa

- **No te defiendas ni justifiques de entrada.** Escucha la información del colegio antes de reaccionar.
- **Había con tu hijo en privado:** sin acusaciones, con curiosidad genuina: “¿Qué está pasando contigo últimamente?”
- **Pon consecuencias claras y concretas,** no solo castigos: debe reparar el daño hecho (disculpa, reposición de objeto, etc.).

- **Registra los hechos:** Fecha, lugar, quién estaba. Lo necesitarás si escalas el caso.
- **Revisa el clima en tu casa:** ¿hay violencia verbal, maltrato, o descalificación entre adultos que él observa?

Comunicación con el colegio

- Solicita una reunión formal con el profesor jefe o encargado de convivencia escolar.
- Lleva el registro escrito de lo que relataste.
- Pregunta explícitamente: “¿Cuál es el protocolo del colegio ante el bullying?”
- Haz seguimiento: agenda una segunda reunión en 2 semanas para ver avances.

Construir resiliencia en casa

- Fortalece su identidad fuera del colegio: deporte, arte, grupo juvenil, actividad que le guste.
- Enséñale frases simples para responder sin provocar: “Me da lo mismo” (y alejarse).
- Practica en casa situaciones difíciles con juego de roles.
- Busca apoyo psicológico si los síntomas persisten más de 2-3 semanas.

Comunicación con el colegio

- Acepta colaborar activamente con el plan del colegio.
- No asumas que el colegio “exagera” o “tiene mala voluntad”.
- Pregunta: “¿Qué puedo hacer yo en casa para reforzar lo que trabajan allá?”
- Solicita apoyo del psicólogo o dupla psicosocial del establecimiento.

Trabajo emocional con tu hijo

- Trabaja la empatía a través de conversaciones cotidianas: “¿Cómo crees que se sintió el otro?”
- Modela el manejo de la rabia en casa: cómo reaccionas tú ante la frustración.
- Valora públicamente cuando hace algo amable o justo.
- Busca apoyo profesional si la conducta agresiva es frecuente o intensa.

4. La clave que lo cambia todo: tu presencia real

La diferencia entre un niño que enfrenta bien la adversidad y uno que no, en la mayoría de los casos se llama: **un adulto presente que lo escucha y lo sostiene.**

La “conversa” cotidiana como herramienta preventiva

No es necesario armar una “sesión formal”. Son las conversaciones de todos los días las que construyen el vínculo:

- La mesa sin celular: preguntas abiertas, no solo “¿cómo te fue?”.
- “¿Hubo algo hoy que te pusiera incómodo?” en vez de “¿tuviste problemas?”
- Camino al colegio o de regreso: a veces los niños hablan más cuando no hay contacto visual directo.
- Cuenta tú también: normaliza que los adultos también tienen días difíciles.

Lo que el colegio necesita de ti

El equipo psicosocial, el profesor jefe y el encargado de convivencia son aliados, no jueces. Ellos pueden hacer mucho más cuando los padres colaboran:

- Asiste a las reuniones de apoderados.
- Responde las comunicaciones del colegio a tiempo.
- Si tu hijo tiene dificultades emocionales, informá al colegio para que puedan apoyarlo.
- No hagas las tareas por él, pero sí acompaña el proceso.

Regular tus emociones para que él pueda regular las suyas

Los hijos aprenden a manejar sus emociones viendo cómo los adultos manejan las propias.

- Si te enojas, muestra cómo te calmas (respira, sal un momento, vuelves).
- Evita resolver los conflictos a gritos: le enseñas que quien grita tiene razón.
- Pide perdón cuando te equivocas: es uno de los mejores ejemplos que puedes dar.

5 cosas que puedes hacer desde mañana

1. Cena o almuerzo sin pantallas, con una pregunta abierta.
2. Observa a tu hijo cuando llega del colegio: ¿cómo viene emocionalmente?
3. Háblale de cómo fue tu propio día (modela la conversación).
4. Si percibes algo raro, no esperes: pregunta con calma y sin juicio.
5. Si necesitas apoyo, contacta al equipo psicosocial del colegio o al municipio.

Guía rápida: ¿Cuándo actuar?

Situación	Qué hacer	Urgencia
Veo cambios de ánimo leves y recientes	Conversa en casa, observa por 1-2 semanas	Atención moderada
Cambios persistentes + señales físicas	Habla con el profesor jefe esta semana	Alta prioridad
El niño reconoce que lo molestan o agreden	Reunión formal con el colegio + apoyo emocional en casa	Actuar esta semana
El colegio te avisa que tu hijo agrede a otros	Reunión con el colegio, conversación en casa, apoyo psicológico	Actuar esta semana
Ideación de dañarse o desesperanza intensa	Busca apoyo psicológico o pediátrica inmediatamente	Urgencia máxima

Recursos y contactos útiles

Equipo Psicosocial del Establecimiento

Consultalo directamente en la secretaría de tu colegio.

Programa de Convivencia Escolar Municipal

Municipalidad de Santo Domingo — DAEM

Línea Salud Responde

600 360 7777 (gratuita, 24 horas)

Línea ¿Cómo Amanecer Hoy? (Minsal)

800 005 811 (gratuita, apoyo emocional)

SENAME / OPD Local

Para situaciones de vulneración de derechos de niños.

Fono Niños

147 (SENAME, gratuita, para niños y adultos que los protegen)

"Todos los niños merecen un adulto que los vea, los escuche y los sostenga."

Este documento es un material de apoyo a la charla comunitaria organizada por la Fundación Soñar Santo Domingo.