

Si crees que tu hijo o hija sufre acoso escolar

Hablamos de acoso escolar cuando un alumno o alumna sufre agresiones, burlas o exclusión por parte de compañeros de forma **repetida**, con **intención de hacer daño** y sin poder **defenderse con facilidad**. Muchos niños y adolescentes no lo cuentan, por eso conviene estar atentos.

Señales que pueden aparecer en casa

- No quiere ir al colegio o se queja de dolor de cabeza o de tripa antes de ir.
- Vuelve con la ropa rota, con golpes o le falta material.
- Está más triste, irritable o callado, o duerme mal.
- Deja de hablar de sus amigos o ya no le invitan a nada.
- Se pone nervioso con el móvil o deja de usarlo de repente.
- Baja su rendimiento sin otra explicación.

Una señal aislada no significa acoso. Varias a la vez, o que se mantienen en el tiempo, merecen una conversación tranquila.

Qué hacer

1. **Escucha con calma y sin juzgar.** Agradécele que te lo cuente y dile que no es culpa suya.
2. **No le quites importancia** ni le pidas que se defienda solo.
3. **Comunícalo cuanto antes al centro** por los canales oficiales (tutoría o dirección). Pide una reunión y, si puedes, llévalo también por escrito.
4. **Guarda las pruebas:** capturas de mensajes, fotos, fechas y lo que te ha contado.
5. **No te enfrentes a otros alumnos ni a sus familias.** La actuación debe coordinarla el centro.

Qué hará el centro

La dirección activará el protocolo de acoso de tu comunidad autónoma: medidas para proteger a tu hijo o hija, recogida de información y un plan de actuación. Te informarán, y puedes pedir que te expliquen los pasos y los plazos.

⚠ Si hay peligro o lo está pasando muy mal

Fundación ANAR, gratis y las 24 horas: 900 20 20 10 o 116 111. Emergencias: 112.