

GUÍA PRÁCTICA PARA FAMILIAS

Señales de acoso escolar que los padres *no vemos*

Porque casi ningún niño lo cuenta.
Y casi siempre había señales antes.

El acoso rara vez empieza el día en que se descubre. Suele llevar tiempo ocurriendo. No porque los padres no quieran verlo, sino porque nadie nos enseñó qué mirar.

DRA. MARÍA HERVÉS

Psiquiatra infanto-juvenil · La Puerta Azul

El silencio no es la excepción. Es *la norma*.

La mayoría de los niños y adolescentes que sufren acoso no se lo cuentan a un adulto. No porque no confíen en ti. Por razones que tienen todo el sentido desde dentro de su cabeza, y que verás en la página 7.

Esto cambia la pregunta. La pregunta útil no es «¿por qué no me lo cuenta?», sino «¿qué estoy viendo sin saber que lo estoy viendo?».

Esta guía recoge lo que suele aparecer **antes** de que nadie ponga la palabra acoso encima de la mesa. No son pruebas. Son motivos para acercarse.

Cómo usarla. Ninguna señal por sí sola significa nada. Lo que importa es el patrón: varias a la vez, sostenidas en el tiempo, y sobre todo un cambio respecto a cómo era tu hijo o tu hija hace unos meses.

En el *cuerpo*

El cuerpo suele hablar antes que las palabras, sobre todo en preadolescentes.

- **Dolores de cabeza o de barriga recurrentes**, concentrados en días de colegio y ausentes los fines de semana o en vacaciones.
- **Cambios en el sueño**. Le cuesta dormirse, se despierta de madrugada, o duerme mucho más de lo habitual.
- **Cambios en el apetito** en cualquier dirección, o dejar de comer en el colegio y llegar a casa con hambre.
- **Objetos o ropa que se pierden o aparecen rotos** con explicaciones vagas.
- **Marcas o rasguños** que se explican siempre igual: «me caí».

Un dolor de barriga los domingos por la noche y los lunes por la mañana, que desaparece a media mañana, es una de las señales más frecuentes y más ignoradas.

En la rutina y en el *colegio*

- **Excusas nuevas para no ir.** Antes iba sin protestar y ahora aparece un motivo distinto cada semana.
- **Cambios de ruta o de horario** sin explicación: sale antes, vuelve más tarde, quiere que le lleves cuando antes iba solo.
- **Bajada del rendimiento** o dificultad para concentrarse en clase.
- **Deja de nombrar a sus amigos.** Los nombres que oías cada día desaparecen de las conversaciones.
- **Rechaza planes** que antes le gustaban: cumpleaños, extraescolares, quedadas.
- **Se aferra a los adultos** en el recreo o en las salidas, o busca estar en secretaría y en biblioteca.

Pregunta útil para el colegio: no «¿va todo bien?», sino «¿**con quién está en el recreo?**». La respuesta a esa segunda pregunta dice mucho más.

En las *pantallas*

El acoso digital no sustituye al presencial. Casi siempre lo prolonga, y le quita al niño el único sitio donde antes descansaba: su casa.

- **Cambio de humor inmediato después de mirar el móvil**, sobre todo si se encierra después.
- **Esconde la pantalla** cuando entras en la habitación, o cambia de aplicación de golpe.
- **Abandona redes de repente** o borra cuentas sin dar explicaciones.
- **Revisa el móvil de forma compulsiva**, con ansiedad, no con interés.
- **Deja de aparecer en las fotos del grupo**, o aparece siempre como el blanco de las bromas.
- **Uso nocturno** que aumenta, con el móvil encendido de madrugada.

Que se ría de un mensaje no significa que no le haya dolido. En grupo, reírse de la broma que va sobre ti es una estrategia de supervivencia.

Lo que *no* siempre es una señal

Leer esta guía con la alarma encendida también tiene un coste. Muchas conductas de esta lista son adolescencia normal.

- **Querer estar solo en su cuarto.** La búsqueda de intimidad es una tarea propia de esta etapa.
- **Contestar con monosílabos.** Molesto, sí. Señal de acoso, casi nunca por sí solo.
- **Cambiar de grupo de amigos.** Los grupos se reorganizan varias veces entre los 11 y los 16 años.
- **Estar más irritable** o más cansado en épocas de exámenes o de cambios.
- **Pasar mucho tiempo con el móvil.** El uso alto, por sí solo, no dice nada. El cambio brusco de patrón sí.

ESTO NO DEMUESTRA QUE HAYA ACOSO

Una señal aislada no significa nada. Para que merezca la pena explorar, lo que importa es que se cumplan las tres cosas a la vez:

- **Varias señales**, no una suelta.
- **Un cambio** respecto a cómo era hace unos meses.
- **Que se mantenga** en el tiempo, no un mal día ni una mala semana.

Por qué no te lo *cuenta*

- **Vergüenza.** Sufrir acoso se vive como un fracaso propio, no como algo que le están haciendo.
- **Miedo a que empeore.** Cree, muchas veces con razón, que si un adulto interviene mal habrá represalias.
- **Miedo a perder el móvil.** Esta es la más importante en acoso digital, y la que menos imaginamos. Si contarle significa quedarse sin móvil, no lo cuenta.
- **Protegerse a ti.** Muchos callan porque no quieren «dar más problemas» en casa.
- **No tiene la palabra.** A veces no lo cuenta simplemente porque no sabe que lo que le pasa tiene nombre.

De todas estas razones, la del móvil es la que más sorprende a los padres y la que más pesa en el acoso digital. Merece la pena decirlo en voz alta en casa, antes de que pase nada: **contármelo nunca va a costarte el móvil.**

Qué *hacer*

- **Abre la puerta sin forzarla.** En lugar de «¿te están haciendo algo?», prueba con «¿cómo se porta la gente contigo en el insti?».
- **Escucha sin reaccionar de golpe.** Tu cara en los primeros diez segundos decide si te sigue contando o si cierra.
- **Créele.** Aunque la versión sea confusa o incompleta. Las primeras versiones casi siempre lo son.
- **Dile qué vas a hacer, y pactadlo.** Perder el control de la situación es lo que más le asusta.
- **Documenta.** Capturas con fecha, mensajes, incidentes concretos. Sin borrar nada.
- **Habla con el centro por escrito,** con hechos y fechas, y pide una fecha concreta de seguimiento.

Lo que más protege a un adolescente frente al acoso no es un protocolo. Es tener en casa a alguien con quien puede hablar sin que se le venga el mundo encima.

Qué *no* hacer

Esta es probablemente la página más útil de la guía. Casi todas estas reacciones nacen del amor y casi todas cierran la puerta.

- **Quitarle el móvil.** Para él no es protección, es castigo. Y le enseña que contarle sale caro.
- **Presentarte en el colegio sin decírselo.** Rompe la confianza justo cuando más la necesitas.
- **Hablar con la familia del otro niño** por tu cuenta. Suele escalar el conflicto y deja a tu hijo más expuesto.
- **«No les hagas caso» o «plántales cara».** Le traslada a él la responsabilidad de resolverlo.
- **Minimizar.** «Son cosas de niños» o «a mí también me pasó» le confirma que no merece la pena contarle.
- **Interrogar cada día.** La presión constante consigue lo contrario de lo que busca.

Si solo te llevas una idea de esta guía, que sea esta: **la reacción del adulto la primera vez determina si habrá una segunda vez.**

Diez preguntas para *hacerte*

No es un test ni da un resultado. Sirve para ordenar lo que ya has ido notando.

- ☐ ¿Tiene dolores de barriga o de cabeza sobre todo en días de colegio?
- ☐ ¿Ha cambiado cómo duerme en los últimos meses?
- ☐ ¿Han aparecido excusas nuevas para no ir al centro?
- ☐ ¿Ha dejado de nombrar a sus amigos en casa?
- ☐ ¿Rechaza planes que antes le gustaban?
- ☐ ¿Ha cambiado la ruta, el horario o la forma de ir y volver?
- ☐ ¿Le cambia el humor justo después de mirar el móvil?
- ☐ ¿Esconde la pantalla o ha abandonado redes de golpe?
- ☐ ¿Han bajado sus notas o le cuesta concentrarse?
- ☐ ¿Pierde o rompe objetos con explicaciones que no encajan?

CÓMO LEER TUS RESPUESTAS

No cuentes cruces. Lo que importa es si **varias** de estas cosas aparecen **a la vez**, suponen un **cambio** respecto a hace unos meses, y se **mantienen** en el tiempo. Si es así, merece la pena acercarse y preguntar. No acusar: preguntar.

Cuándo pedir ayuda *profesional*

Hay situaciones que se salen de lo que una guía puede acompañar. Busca valoración de un profesional de salud mental si aparece alguna de estas:

- Se niega de forma sostenida a ir al colegio.
- El malestar se mantiene semanas aunque la situación en el centro haya cambiado.
- Ha dejado de hacer todo lo que le gustaba.
- Hay cambios importantes y persistentes en el sueño o en la alimentación.
- Aparecen señales de que se está haciendo daño.
- Dice, aunque sea de pasada, que no quiere seguir o que estaría mejor sin él.

Ante cualquier frase de este último tipo, no esperes. Contáctalo con su pediatra o médico de familia el mismo día. En España, el **024** atiende situaciones de crisis las 24 horas, todos los días, también para familiares. En una urgencia, 112.

Casi siempre había señales *antes*.

Durante catorce años trabajé en unidades de agudos de adolescentes, equipos de crisis y tratamiento a domicilio en el sistema público británico. Es decir, en el final del camino.

Aquellos años me enseñaron algo que no esperaba: hay mucho que se puede hacer antes. Muchas crisis, y muchos problemas de salud mental más complejos, se pueden prevenir cuando alguien sabe verlos venir.

Y esa es una responsabilidad nuestra, de los adultos. Aprender a detectar lo que les está pasando, y saber darles el apoyo que necesitan.

Esta guía responde a una sola pregunta: cómo darte cuenta de que algo puede estar pasando. Quedan otras, y son igual de importantes.

- Cómo tener esa primera conversación sin que se cierre.
- Cómo distinguir un conflicto puntual de un acoso sostenido.
- Qué escribir exactamente al colegio, y qué pedir.
- Qué hacer si el centro responde que no ha visto nada.
- Cómo se recupera la confianza después.

En La Puerta Azul publico cada semana lo que veo en consulta, traducido a algo que puedas usar. Ahí seguiremos con todas estas.

↓ Instagram · @lapuertazul.es

↓ Guías y programas · lapuertazul.com

Este documento tiene carácter educativo. No es una consulta clínica ni sustituye la valoración de un profesional sanitario. Si te preocupa tu hijo o tu hija, consúltalo con un profesional de salud mental.