

El bullying multiplica por 2,5 las probabilidades de suicidio entre menores

[Multimedia](#)

Evitar ir al colegio, irritabilidad, ansiedad, depresión, cambios de conducta del sueño y la alimentación, aislamiento y problemas de autoestima, son algunos de los síntomas analizados por Qustodio que pueden indicar que un niño está siendo víctima de acoso

Camuflado detrás de la premisa “son cosas de niños”, el acoso ha formado, y forma parte, de la infancia y adolescencia de muchas personas. Unas gafas, la ortodoncia, las orejas, la nariz, el color del pelo, una personalidad más reservada... Son innumerables los motivos que puede utilizar un acosador para convertir a un niño en víctima de *bullying* de manera repetida y alargada en el tiempo. Los hay de todo tipo: físico, psicológico, presencial y, ahora, más digital que nunca. La tecnología y la digitalización han dado paso al ciberbullying, una práctica que sale de los colegios e institutos y se instala en los hogares. El acoso ha pasado de las aulas y patios de recreo a una constante que puede comprender las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Hace unas semanas saltaba a los medios la noticia de un joven americano de 12 años decidió quitarse la vida tras sufrir *bullying*, algo que conmocionó al mundo y revolucionó las redes sociales. Por desgracia, este suceso, no es un caso aislado. De acuerdo con el INE, en 2020, el 31,1% de las muertes de menores y adolescentes de entre 10 y 19 años fueron a causa del suicidio, año que hizo que pasará a ser el primer motivo de muerte por causas externas. El acoso escolar y ciberbullying son de los factores de riesgo más importantes para la conducta suicida, según Save the Children, y multiplica por 2,55 las probabilidades de suicidio entre los menores.

Los daños que puede causar el *bullying* son innumerables y, muchas veces, irreversibles. Por ese motivo, la lucha contra el acoso escolar debe ser una prioridad en los centros escolares, un reto para el que, tanto los padres y madres como los docentes, parecen no estar preparados.

Ante esta realidad, y con el firme propósito de mejorar la calidad de la vida digital de los menores, [Qustodio](#)- la plataforma líder en seguridad online y bienestar digital para familias- ha querido dar un poco de luz a las familias elaborando un listado de 7 síntomas o conductas que pueden indicar que un menor está siendo víctima del *bullying*.

1. No quiere ir al colegio. En la mayoría de los casos de ciberacoso, los acosadores conocen a la víctima en persona, lo que significa que es muy probable que sean compañeros en el colegio o instituto. Si falta a clase con

frecuencia o finge estar enfermo, es posible que esté intentando evitar encontrarse cara a cara con ellos.

2. Cambios de conducta en el uso de la tecnología. Hay que prestar atención al modo en el que el menor se comporta con su móvil, ordenador y los videojuegos online. Pueden existir cambios de patrones que son importantes para tener en cuenta. Si antes le encantaba utilizarla y ahora ha perdido interés en los dispositivos electrónicos, ha dejado de utilizarlos o muestra síntomas de ansiedad cuando recibe notificaciones, es posible que haya una razón detrás de este repentino cambio de comportamiento.

3. Frustración, enfado o irritabilidad después de conectarse a Internet. En la actualidad hay 117 millones de niños y adolescentes con ansiedad, según el Instituto de la Mente Infantil. Aunque los ataques de rabia o ira pueden deberse a varias razones (como haber perdido una partida a un videojuego o enfadarse por algo que ha dicho un amigo), también pueden ser una reacción a la violencia digital.

4. Cambios en los hábitos de sueño. El sueño y las emociones están estrechamente vinculados y, si el menor está preocupado, enfadado o incluso deprimido debido al ciberacoso, puede que lo somatice a través de un cambio en sus hábitos de sueño. Es posible que tenga dificultades para conciliar el sueño, que se despierte a mitad de noche o que se sienta cada vez más cansado durante el día.

5. Cambios en los hábitos alimentarios. Al igual que en el caso del sueño, los sentimientos y las reacciones van de la mano. El acoso puede afectar a su apetito y es posible que gane o pierda peso sin razón aparente, o que sufra síntomas físicos como dolor de estómago o dolor de cabeza con más frecuencia.

6. Se ha vuelto más reservado. El cerebro de los niños no está preparado para gestionar las emociones como puede hacerlo un adulto. Es posible que el menor se sienta avergonzado o que tenga miedo de contarle a alguien lo que le pasa, sobre todo a sus padres, y su reacción ante este sentimiento puede ser ocultar el problema o incluso mentir sobre su comportamiento. Cuando el menor se aísla y no es capaz de exteriorizar lo que siente, es probable que tenga un problema que no sabe afrontar.

7. Problemas de autoestima. El maltrato psicológico no se ve, pero anula a la persona y le quita la autoestima y puede desembocar en cuadros de ansiedad, algo que condiciona todos los ámbitos de la vida. De acuerdo con UNICEF, 166 millones de niños y jóvenes en todo el mundo tienen algún tipo de problema de salud mental. Los comentarios críticos hacia ellos mismos pueden ser una señal de alarma por la violencia que pueden estar sufriendo en el mundo real o en el digital.

“Cada niño es un mundo y, si tu hijo está siendo víctima de ciberacoso, puede que muestre todos estos síntomas o ninguno de ellos. Nadie puede juzgar mejor que los padres y madres su comportamiento diario, por ello, es importante

continuar observando su conducta”, afirma Jaume Amorós, psicólogo e investigador de Qustodio. “Aunque la primera reacción como progenitores es evitar que el menor esté expuesto a la tecnología, no es la adecuada. Es posible que él sienta que el problema es culpa suya si le prohíbes usarla. Lo mejor es animarlos a compartir más tiempo contigo o con sus amigos en el mundo real”.
