



Sistema Educativo de la
Arquidiócesis de Bogotá

BULLYING FAMILIAR

Orientación Escolar
COLEGIO PARROQUIAL SANTA ISABEL DE
HUNGRIA
2021

Profesionales:

Jeimy Alexandra Leal Parra
Lady Tatiana Hernández
Natalia Fuentes Combita
Diana Catalina Bello





Sistema Educativo de la
Arquidiócesis de Bogotá

A medida que los adolescentes crecen, naturalmente se harán más sensibles a comentarios que tengan que ver con su apariencia. Puede que los miembros de la familia no se den cuenta del impacto de sus palabras.

Las bromas y las burlas cuando tenemos encuentros con nuestros parientes son comunes en muchas relaciones con familiares cercanos, pero cuando tocan fibras sensibles pueden causar baja autoestima

Los adolescentes que reciben críticas o bromas por parte algunos miembros de su familia sobre su apariencia son más propensos a querer controlar su peso y a desarrollar malos hábitos alimenticios, a estar insatisfechos con sus cuerpos, a compararse con sus amigas y /o amigos y a obsesionarse con su apariencia, tienen más baja autoestima y se deprimen aún más que los adolescentes que no reciben burlas”, dice la **Dra. Phillipa Diedrichs, experta en el tema.**



ESTABLECE LIMITES

Como adulto debes pensar con cuidado en dónde quieres poner el límite entre una broma inocente y una burla , ya sea o no intencional. Al tomar cartas en el asunto puedes ayudar a evitar que esto se vuelva un problema familiar. El primer paso es elaborar estrategias preventivas para que el joven las use cuando se enfrente a bromas familiares. Pueden ser tan simples como ignorar comentarios inútiles o algo más público, como lo es el hecho de confrontar a la persona que hace los comentarios para hacerle saber la forma en cómo se siente cuando hace bromas



Identifica los comentarios hirientes: mantente alerta en reuniones familiares y sé consciente de cualquier comentario o conversación que hable sobre peso, figura corporal, dietas o apariencia que sea negativo o que pueda hacer el joven se sienta avergonzado o cohibido.



Cambia el tema de la conversación: trata de dirigir la conversación a otro lado sin hacer un escándalo. Puedes acercarte a algunas personas en otra ocasión si es necesario y solicitarle que no haga comentarios hirientes acerca de los adolescentes.

Explica la situación: insiste en la importancia de evitar hablar sobre apariencias, en especial la de los jóvenes, o pedirles que no hagan ningún comentario sobre la apariencia.



ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA PONER EN PRACTICA PARA DETENER LAS BROMAS