



Guía de Detección Temprana

Señales físicas, emocionales, de conducta y online que pueden indicar que un/a estudiante está atravesando una situación de cyberbullying.

FÍSICAS

- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes, sin causa médica clara.
- Cambios en el sueño (insomnio, pesadillas, cansancio constante).
- Cambios bruscos en el apetito.

EMOCIONALES

- Ansiedad o angustia visible al usar el celular o revisar notificaciones.
- Tristeza, irritabilidad o cambios de humor repentinos.
- Baja autoestima, comentarios autocríticos nuevos.
- Miedo a ir a la escuela o a eventos sociales.

CONDUCTA

- Aislamiento repentino de amistades o actividades que antes disfrutaba.
- Caída en el rendimiento escolar o falta de concentración.
- Evitar hablar de lo que pasa en el grupo o en redes.
- Reacciones desproporcionadas cuando alguien toca su teléfono.

ONLINE

- Cierra o borra cuentas de redes sociales de forma abrupta.
- Revisa notificaciones con ansiedad, o deja de revisarlas por completo.
- Cambia de grupo de WhatsApp o de círculo de contactos sin explicación.
- Publica indirectas de angustia en sus estados o historias.

△ SI DETECTAS UNA O MAS SEÑALES

No confrontes públicamente ni le saques el celular como castigo. Buscá un momento privado, escuchá sin juzgar y activá el *Pergamino de Protocolo Escolar* con el equipo de orientación.