

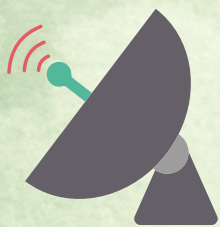


# EL RADAR

## ANTI-BULLYING

**Detecta, comprende y empieza a  
proteger a tu hijo hoy**





# El enemigo invisible

Oye, tú. Sí, tú que estás leyendo esto.

¿Alguna vez has pensado que quizá tu hijo está bien porque no le ves venir llorando, ni con un ojo morado, ni con insultos escritos en la libreta?

¿Y si te dijera que el bullying no empieza ahí?

El bullying no empieza con un empujón en el patio.

Empieza mucho antes.

Empieza en silencio.

Empieza cuando un niño se calla por miedo a molestar.

Empieza cuando duda de si lo que siente "es demasiado".

Empieza cuando traga, cuando se adapta, cuando baja la cabeza para no incomodar.

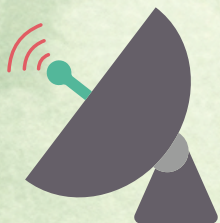
Y aquí viene lo duro: muchas veces, como madres y padres, creemos que mientras no haya señales "graves" todo va bien. Pero el enemigo invisible ya está trabajando.

Está construyendo dentro de tu hijo una idea: "yo no valgo tanto como los demás"

Y esa semilla, si no se arranca a tiempo, florece en forma de insultos, burlas y exclusiones más adelante.

Sé que esto no es lo típico que se cuenta en un PDF.





# El enemigo invisible

**Y por eso te lo digo claro: aquí no vas a encontrar frases bonitas de manual.**

**Aquí vas a encontrar un espejo.**

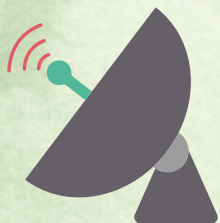
**Y quizá lo que leas no te guste... pero si lo lees con el corazón, puede ser el primer paso para que tu hijo tenga la protección que necesita.**

**Porque el bullying, créeme, no se previene el día que ya ha empezado.**

**Se previene mucho antes.**

**Con el radar encendido.**





# Los pilares que necesita un niño

**Mira, ningún niño se levanta por la mañana diciendo “hoy voy a tener autoestima” o “hoy voy a poner mis límites claros”**

**Eso no existe.**

**La autoestima, la seguridad, la sensación de pertenencia... todo eso se construye.**

**Y si no se construye en casa, el niño va a salir a buscarlo fuera.**

**¿El problema? Que ahí fuera no siempre lo encuentra en sitios sanos.**

**Te pongo un ejemplo muy simple:**

**Imagina que tu hijo llega a casa con un dibujo.**

**Si tú le dices: “Anda, muy bien, pero te has salido un poco por la línea”, ¿qué crees que pesa más en su cabeza?**

**Exacto: que se salió por la línea.**

**Ese niño, en ese momento, acaba de guardar en su mochila emocional la idea de “no lo hice bien del todo”.**





# Los pilares que necesita un niño

**Y ojo, no digo que haya que aplaudir cualquier cosa sin criterio, pero sí darte cuenta de lo frágil que es esa construcción interna. Los niños necesitan unos pilares básicos para crecer fuertes:**

- **Validación:** que alguien les diga “tus emociones tienen sentido”.
- **Reconocimiento:** que se sientan vistos, no solo por lo que hacen, sino por lo que son.
- **Pertenencia:** sentir que tienen un lugar en la familia, que son parte importante del hogar.
- **Seguridad:** saber que pase lo que pase, mamá y papá están ahí para sostener.
- **Autoestima:** no creer que valen por lo que sacan en un examen, sino porque valen por existir.

**Si estos pilares no se sostienen, ¿qué pasa?**

**Que el niño empieza a levantar muros por su cuenta.**

**Y a veces esos muros son silencio.**

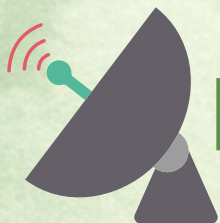
**A veces son gritos.**

**A veces es una sonrisa falsa para que nadie sospeche.**

**Y ese es el terreno perfecto donde el bullying crece sin que nadie se dé cuenta.**

**Así que antes de mirar al cole, a los amigos o al mundo exterior... toca encender este radar en casa.**





# El Checklist del Radar

Vale, ahora viene la parte incómoda...

No te preocupes si haces muchos checks. Es normal

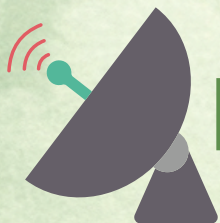
De hecho, casi todos los niños tienen varias de estas señales.

Lo importante es que no miremos hacia otro lado.

Lee cada frase y marca  si reconoces a tu hijo en ella:

- Se compara constantemente con otros niños.
- Se calla cuando cree que puede equivocarse.
- Se avergüenza con facilidad cuando alguien le corrige.
- Prefiere adaptarse a lo que hacen los demás antes que defender su opinión.
- Evita contar cómo le ha ido en el cole.
- Reacciona con enfados o gritos porque no sabe expresar lo que siente.
- Busca agradar a todo el mundo para que lo acepten.
- Tiene miedo de probar cosas nuevas porque cree que “no le va a salir”.
- Siente que no encaja ni en casa ni con sus amigos.
- Le cuesta decir “no” cuando algo no le gusta.





# El Checklist del Radar

**Ahora míralo bien.**

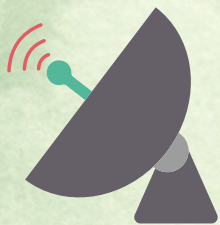
**Si has marcado 2, 3, 5 o más... eso no significa que tu hijo “tenga un problema”**

**Significa que ya tiene grietas emocionales que, si no se trabajan, pueden convertirse en la puerta de entrada perfecta para el bullying.**

**El radar no está para asustarte, sino para abrirte los ojos.**

**Porque lo invisible de hoy, puede ser el problema real de mañana.**





# Preguntas de reflexión para ti

Hasta ahora hemos hablado de tu hijo.

Pero ahora quiero hablar contigo.

Sí, contigo.

Porque muchas veces vemos señales, pero seguimos con el piloto automático encendido.

Y esto va de parar, mirar y preguntarse de verdad:

✍️ Tómate unos minutos y responde, aunque sea en un papel:

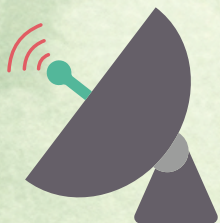
- ¿Desde cuándo llevo viendo estas señales en mi hijo?
- ¿Qué hago yo cuando le veo callarse o explotar? ¿Lo entiendo o me desespero?
- ¿Qué creo que siente mi hijo por dentro cuando no me cuenta nada?
- ¿Cómo me gustaría ver a mi hijo dentro de 5 años, con sus amigos, con su vida en el cole?
- ¿Qué siento yo al pensar que tal vez ahora mismo no tiene las herramientas para llegar ahí?

Sé honesta contigo.

Esto no va de culpas, va de conciencia.

Y créeme, el simple hecho de que estés respondiendo ya significa que estás encendiendo el radar.





# Fases del riesgo de bullying

Vale, ahora que ya tienes el radar encendido, vamos a ponerle nombres a lo que ves.

Porque no es lo mismo estar en fase silenciosa que en fase de explosión.

## ◆ Fase 1 – En riesgo silencioso

Aquí tu hijo puede no estar sufriendo bullying todavía, pero ya tiene grietas: baja autoestima, inseguridad, miedo a decir lo que piensa, dificultad para poner límites.

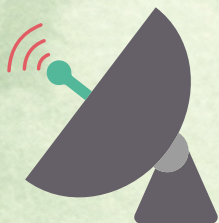
👉 Es como una casa con pequeñas goteras: si no las arreglas, un día el techo se viene abajo.

## ◆ Fase 2 – Señales claras

Ya empiezan las burlas, los comentarios pasivo-agresivos, la exclusión del grupo, los “es broma” que en realidad no hacen gracia.

👉 Aquí el radar ya pita fuerte: si no se actúa, se normaliza el maltrato.





# Fases del riesgo de bullying

## ◆ Fase 3 – Bullying activo

**Insultos constantes, empujones, aislamiento evidente.**

👉 **Aquí ya no hablamos de riesgo, hablamos de una herida abierta que duele todos los días.**

**Y ojo: las tres fases necesitan acción.**

**La diferencia es que cuanto antes lo veas, más fácil es prevenir.**

**Esperar a la fase 3 es como esperar a que un incendio arrase la casa para ir a buscar el extintor.**

**Así que dime:**

**¿En qué fase dirías que está tu hijo ahora mismo?**





# El límite del PDF

**Llegados a este punto quiero decirte algo muy claro:  
Este documento no va a blindar a tu hijo.**

**Sí, has abierto los ojos.**

**Sí, ya ves señales que antes quizá pasabas por alto.**

**Sí, ahora tienes más claridad.**

**Pero dime, ¿qué pasará mañana cuando tu hijo vuelva del cole y le duela algo por dentro?**

**¿Vas a sacar este PDF y esperar que se cure solo?**

**Esto no funciona así.**

**El bullying no se previene leyendo, se previene haciendo.**

**Y aquí está la gran diferencia: lo que acabas de leer es un radar.**

**Te avisa, te alerta.**

**Pero el radar por sí solo no apaga el incendio.**

**Te pongo un ejemplo muy gráfico:**

**Es como si el médico te da una radiografía. Ahí ves la fractura, ves dónde está el problema. Pero si no te ponen la escayola y no te hacen el seguimiento... la pierna no se cura.**

**Con el bullying pasa exactamente igual.**

**Por eso quiero que lo tengas claro: conciencia sin acción es parálisis.**

**Y tus hijos no necesitan más parálisis. Necesitan herramientas, acompañamiento y un escudo que se construya día a día.**





# **Blindaje Antibullying: donde el radar se convierte en escudo**

**Vale, ya has encendido el radar.**

**Ya sabes qué pilares necesita tu hijo, has marcado el checklist, te has hecho preguntas incómodas y has visto en qué fase puede estar.**

**Ahora dime, ¿qué haces con todo esto?**

**Porque si no pasas a la acción, esto se queda en otro documento que cogió polvo en la mesa.**

**Por eso creamos Blindaje Antibullying.**

**Y ya te aviso que esto no es un cursito de tips mágicos que dicen mucho y luego se olvidan de ti cuando las cosas se ponen feas**

**Sino como un sistema completo de transformación de 5 semanas que trabaja tanto en los niños como en las familias.**

**Te cuento todo al detalle:**





**Blindaje es un sistema estructurado de 5 semanas de contenido que desbloquea paso a paso y que se queda grabado en tu hijo y en tu familia para siempre.**

👉 **¿Qué vas a encontrar dentro?**

✨ **5 semanas de contenido que transforma por completo**

**Cada semana desbloqueas un nuevo nivel: autoestima, límites, seguridad, resiliencia, comunicación...**

**Son piezas que se colocan una tras otra, y no desaparecen: se quedan en tu hijo como carreteras neuronales nuevas. Una vez que se abren, ya no se cierran.**

✨ **La comunidad de familias Blindaje**

**Aquí no estás sola.**

**Vas a caminar junto a otras familias que sienten lo mismo que tú: miedo, dudas, ganas de proteger. Juntas celebramos los avances y aprendemos de los bloqueos.**





## ✦ Un espacio seguro para los niños

**Aquí tu hijo descubre algo que jamás olvida: que no está solo.**

**Se encuentra con otros niños que creen en él, que le dicen “eres un crack, eres válido”.**

**Así, cuando en el colegio alguien le suelte un “a ver tú de qué vas”, en su cabeza resonarán antes las voces de 150 niños que le respaldan que la de un agresor.**

**Y esa validación entre iguales es un blindaje emocional que ningún adulto puede darle de la misma manera.**

## ✦ Plan de acción 24-48 horas

**Si hay señales de bullying, en menos de dos días tienes una hoja de ruta clara: qué hacer, cómo actuar, cómo acompañar. Nada de esperar meses a que el sistema reaccione.**

## ✦ Herramientas neuroeducativas

**Dinámicas, juegos y estrategias pensadas para el cerebro infantil. No es teoría: son prácticas que los niños aplican y sienten, que construyen de dentro hacia fuera su escudo.**





## Lo que está pasando dentro de Blindaje

Mira, te voy a contar algo que no siempre se ve desde fuera.

A Blindaje no entran solo familias que ya están en medio de un bullying evidente.

No, muchas veces entran familias que piensan:

“Esto a nosotros no nos hace falta, mi hijo no tiene un problema de bullying”.

Y es verdad: algunos niños no estaban siendo insultados ni apartados en el patio.

Pero... ¿qué pasaba por dentro?

👉 Había grietas.

Pequeñas grietas en la autoestima, en la confianza, en la forma de comunicarse, en cómo poner límites, en cómo sostenerse cuando algo les dolía.

Y esas grietas son justo las que, si no se trabajan, se convierten en puertas abiertas para que el bullying entre.





## Lo que está pasando dentro de Blindaje

También han entrado familias que sí estaban viendo un problema claro, pero se sentían sin salida.

Habían probado hablar con el colegio, con psicólogos, con tutores... y nada cambiaba.

Lo único que encontraban eran manuales, charlas sueltas, consejos que no se aplicaban a su hijo de verdad.

👉 Entonces, ¿qué hicieron?

Dieron el paso. Entraron en Blindaje.

Y aquí es donde empieza lo increíble:


- Niños que antes callaban, ahora hablan y ponen palabras a lo que sienten.
- Niños que antes explotaban con gritos, ahora encuentran otra manera de responder.
- Madres que se sentían solas, ahora tienen una comunidad que las sostiene.
- Familias que veían el futuro con miedo, ahora sienten que han puesto un escudo delante de sus hijos.






## Lo que está pasando dentro de Blindaje


**Anna Bertran**  
Ya estamos dentro desde hace pocos minutos y ya estoy empezando a ver toda la información.  
Como ya tenía yo bien claro esto va a ser aún más BRUTAL si cabe!!!  
Deseando seguir aprendiendo, creciendo, evolucionado y blindandonos junto a vosotros.  
Gracias de corazón Paula, si ya te digo siempre que Cerebritos salva vidas esto ya es pasarse el juego!!  
❤️ 🤝 🙏

 ❤️ RP 21:53


**Andrea Faus Bohigues**  
Uuff... no se si esta formación es más nosotras o para ellos 😞😞😞  
😞😞😞😞  
Creo que va ser un antes y un después muy grande!!! 🛡️🛡️🛡️  
Yo personalmente, creo que voy a tener que sanar muchas cosas 💙  
De hecho soy incapaz de escuchar todo es sin emocionarme.  
Alguien más le pasa??

 😞 3 👍 1 19:34

**Luisa**  
Que bueno Judit, nosotros según vimos la primera gema, a las horas me contó lo que le había hecho una amiga en el instituto y le dije, uf que cantidad de basura tiene esa chica, no?, y se quedó pensando un segundo y sonrió y me dijo ,si mama mucha basura y le pregunté, es una ovejita? Y me contestó, la más grande, y nos echamos a reír.  
A sido alucinante!!!

 ❤️ 5 19:48

**Charo Guillermo**  
Hoy mi hijo Guillermo, ha salido con nuevos amigos y está contentísimo, ha vuelto diciendo mamá me lo he pasado como nunca y me he sentido diferente más seguro y con mucho menos miedo a ser rechazado. Y esto solo habiendo visto el primer módulo. Esto va a ser una revolución increíble 🦁 Gracias Paula

 ❤️ 5 🦁 2 22:42





## Lo que está pasando dentro de Blindaje

**Almu-Martín**

Acabo de ver el vídeo, aprovechando que el peque salió con su papi y estaba tranquila, y estoy con un remolino de sentimientos tremendo. Jamás imaginé que las cosas podían ser así, y ahora no puedo evitar sentirme súper culpable por hacer todo lo contrario a lo que debería. Casi que le puse en bandeja ser un niño vulnerable. Pero, gracias a tí Paula, voy a coger toda esa culpa, esa rabia, esas heridas que a mi también me marcaron, y le voy a dar a mi hijo las riendas, sabiendo yo sostener las mías, par empezar a construir una relación más sana, que le ayude desde ya a saber qué es una personita maravillosa, increíble, que puede conseguir lo que se proponga. No puedo explicarlo todo lo bien que quisiera, ni agradecerte ésta enorme oportunidad de cambio.



11:56

**Judit**

Bueno..pues empiezo yo...

No sé que parte me gusta más de lo que oído hasta ahora del curso... Porque lo de los niños tb lo puedo llevar a la práctica...y es que me estoy dando cuenta de que....cómo no van a echar su basura interna los niños, si los adultos no hacen otra cosa que echar la suya....de hecho...hablando con mi marido de algo que le había ocurrido y digo te voy a poner un audio...y le puse la primera gema de los niños y dijo...entendido!!!!

Así que claramente nos da luz, a todos, esos ejemplos que pones, en nuestro día a día. Es oro puro....gracias gracias gracias



15:48





# Lo que está pasando dentro de Blindaje

**Charo**

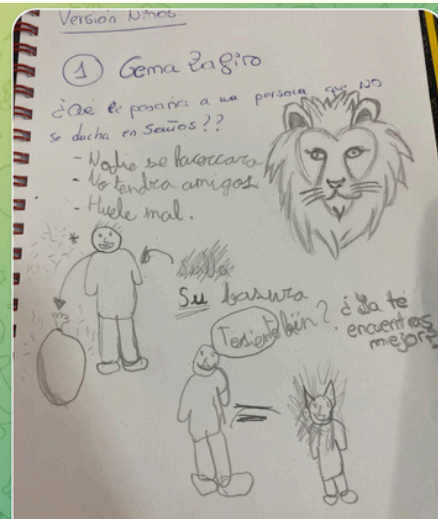
Yo empecé a poner límites en mi trabajo cuando volví de las 8 semanas parentales el año pasado, no solo las cogí por conciliar con mis hijos sino por quitarme "de aquella mierda" también. Cuando entré y empecé a decir " por ahí no, conmigo no" no todos lo aceptaron de buen grado, evidentemente y cuando empecé en las reacciones malas de mis compañeros a decir "estás bien?" Vi cómo se paraban en seco bloqueados.... Ha sido un año duro de reestructurar las relaciones en el trabajo pero estoy muy orgullosa y soy ejemplo para mis hijos, lo comparto muchísimo con mi Paula de 8 años y veo que entre esto y todo el aprendizaje de Paula se está convirtiendo en una personita maravillosa, feliz, sana, alegre..... También os digo que los límites llegaron a la familia también y uffffff!!! Éso sí que es duro!!!! Pero Paula y toda ésta comunidad de SÚPER MADRAZAS me sustenta 🥰



También veo que tiene muy integrado el "¿Qué necesitas?" Lo aplica mucho con el hermano cuando va a refugiarse en ella, o con las amigas también se lo escuché, incluso cuando me ve que estoy ya poniendome negra por lo que sea viene y me pregunta "venga mamá, qué necesitas" ..... 🥰  
Veo que tengo más trabajo con el peque, 5 añitos, que con mi mayor, cierto que conoce ya a Paula muy bien.



10:09



Empezando a ver los vídeos con mi hijo, y como no, utilizando los cerebritos.... 🌸🌸🌸🌸



14:42





# Lo que está pasando dentro de Blindaje

**María José Val. Vic.**  
 Menudo viaje me estoy llevando con el programa. No porque mi hijo padezca o acose sino por las herramientas tan potentes. Acabo de entrar en este grupo que todavía no me había conectado

👍 2 ❤️ 1 🍌 1

13:27

**Lu**  
 Increíble!! Si ayer tuve que parar a una compañera de una categoría superior que me gritaba para que no le dijese que me estaba dando mas trabajo del que podía hacer y al preguntarle ¿estás bien? Se paró. Se lo he explicado a mi hijo. Y me dijo pues así hay que actuar. Pero qué difícil lo debe tener un niño cuando un líder se lleva al resto contra él. Cada día me alegro de estar aquí más. A mi a veces me sale aplicar por ejemplo lo de la mirada directa y menos perfeccionismo ya en todo

❤️ 6 🍌 6

13:10

**P**  
 Despacio, pero sin freno! Tomando apuntes de cada uno de los módulos, para leer y releer y llegar a interiorizar 100%. Incluso haciéndome un check-list con las herramientas o clicks claves para que no se me olvide ponerlos en práctica. 😊

❤️ 7 ❤️ 3 🍌 2 😊 1

21:34

**L**  
 Anotado !!!

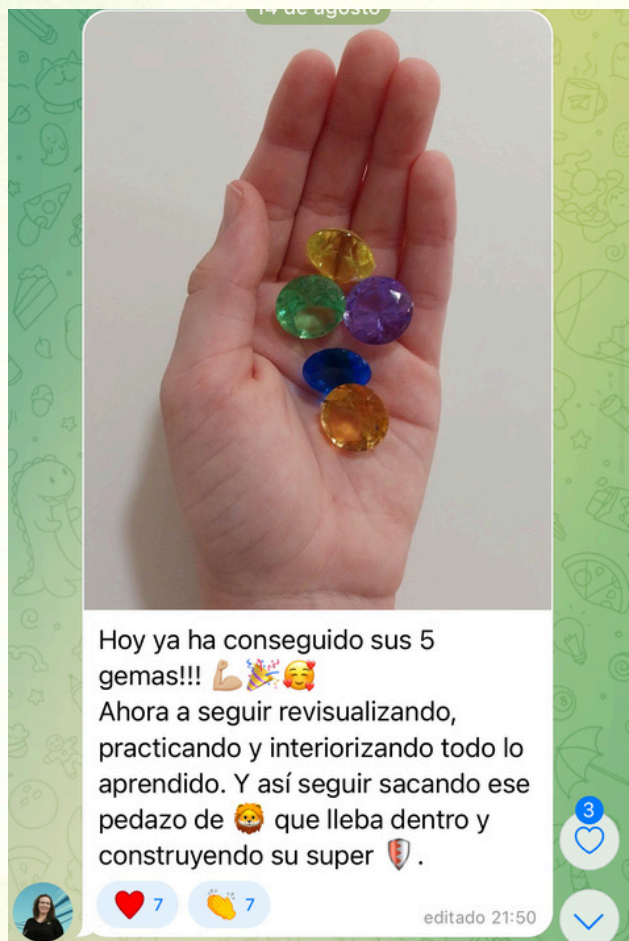
😊 3 👍 2 🍌 2 ❤️ 1

11:07





## Lo que está pasando dentro de Blindaje





## Lo que está pasando dentro de Blindaje

**Charo Guillermo**

**Paula** **La Pizarra de Paula**  
Estáis siguiendo el ritmo?

Nosotros vamos viendo cada semana un video y estoy totalmente convencida que nos va a ayudar a empezar el nuevo curso con la fuerza y las estrategias necesarias para que no se vuelva a repetir el Bullying. Blindaje llegó en el momento justo ya que Guillermo estrena nuevo instituto y nuevos compañeros y gracias a Blindaje nueva actitud 💪

6 3

16:23

**Elvira Pérez**

Hola familias! Quería compartir con vosotros/as que ayer mi hijo después de ver sólo la primera gema de empatía vivió una situación dónde un niño no le dejaba jugar a fútbol, él se enfrentó y dijo que eso que estaba haciendo no estaba bien, y hubo un niño que lo defendió y consiguió que jugara. Y mi hijo le dijo "muchas gracias eres luz", y después me dijo a mí "yo quiero ser cómo el niño que tiene luz, no como el que tiene basura y no me dejaba jugar". Un inicio Continuamos!!! Ya hemos trabajado también el juego del espejo y la reformulación emocional, y veo que su carita va cambiando 😊

12 6 3

editado 19:34

**Charo**

Buenas!!

Mi chico tiene 5 años y medio y está acostumbrado a Paula por su hermana, ésta tarde vimos los 3 la gema Zafiro y mientras mi mayor enmudeció muy seria él repetía, mamá, Paula dice como tú!! Cuando terminó no quise forzar la situación para ella y curiosamente el peque me expresó la basura que echaba algunos niños mayores de su cole cuando jugaban en el patio (está en 4 años y algunos de 5 han estado molestándolos en el recreo, era consciente).

Así que, muy contenta y orgullosa de lo que estamos creando.

Gracias a Paula y su equipo

4

22:43



**He visto casos de todo tipo:**

**Madres que decían “mi hijo no tiene bullying, pero sí baja autoestima” y hoy me escriben:**

**“Paula, no me puedo creer el cambio, ahora lo veo más seguro, más libre, hasta sus profesores lo han notado”.**

**Otras que decían “ya hemos probado de todo, no creo que nada funcione”, y hoy están diciendo:**

**“Blindaje nos ha cambiado la vida, no solo a mi hijo, a toda la familia”**

**Porque eso es lo que pasa aquí dentro: no solo se protege al niño del bullying, se transforma la manera en la que se ve a sí mismo, en la que se relaciona con los demás y en la que la familia acompaña.**



Haz click en la burbuja o entra en:

<https://www.lapizarradepaulacademy.com/blindaje>