

El peso de la indiferencia

Cómo prevenir y actuar frente al bullying por obesidad en niños, niñas y adolescentes.

GUÍA PARA ADULTOS



Lic. Maritchu Seitún
y Dra. Nancy Buschenbaum



“Las miradas y las palabras le dolían.

El bullying había convertido a su cuerpo en una carga que la acompañaba cada día, recordándole, haciéndole creer y casi sembrando la certeza, de que nada en ella era suficiente”.

La obesidad es una cuestión de salud que afecta a millones de personas en todo el mundo y tiene un **origen multicausal**, influenciado por factores genéticos, metabólicos, psicológicos, sociales y ambientales. En este contexto, el bullying por obesidad se ha convertido en una forma de acoso cada vez más frecuente, con un impacto profundo en la salud emocional y el bienestar de quienes lo viven.

Abordar la obesidad como una cuestión de salud implica la necesidad de involucrarnos activamente en su prevención, pero también de **reconocer que el bullying asociado a esta condición requiere la misma atención y compromiso**. Por ello, elaboramos esta guía, con el objetivo de concientizar y brindar herramientas que permitan identificar, prevenir y actuar frente a estas situaciones, acompañando a quienes sean testigos o víctimas de este tipo de acoso.

Tomaremos como referencia la imagen popular de los tres monos sabios, que en la ética budista simbolizan evitar el mal en el pensamiento, la palabra y la acción. Proponemos una reinterpretación: en lugar de cerrar los ojos, los oídos y la boca, los abrimos para mirar, escuchar y hablar, promoviendo el bien y actuando frente al bullying.

Como personas adultas, cumplimos un papel clave en la prevención y el abordaje de este problema. Te invitamos a sumarte al cambio hacia la construcción del entorno seguro y respetuoso que nuestros niños, niñas y adolescentes necesitan y merecen.

MIREMOS

• Que hay una epidemia silenciosa de obesidad infantil.

La obesidad infantil y adolescente es una cuestión de salud pública que ha mostrado un crecimiento alarmante en las últimas décadas y que continuará en aumento. Según la Federación Mundial de la Obesidad, para el 2030, más de 250 millones de niños, niñas y adolescentes en el mundo vivirán con obesidad¹. Esta realidad nos interpela y nos exige acción.



La obesidad no es, como a veces se cree, el resultado de decisiones individuales. Es una condición compleja de origen multicausal, en la que confluyen factores genéticos, metabólicos, psicológicos, sociales y ambientales². Vivimos en un entorno obesogénico, diseñado por personas adultas, donde niños y niñas crecen con un acceso limitado a herramientas educativas que les permitan aprender a cuidar su alimentación y su cuerpo. **Este ambiente fomenta el sedentarismo y promueve el consumo de alimentos ultraprocesados, ricos en calorías, grasas y azúcares.** Es fundamental entender que los niños y las niñas no son responsables de esta realidad: el desafío es colectivo y requiere de cambios estructurales en el entorno, la educación y la cultura alimentaria para promover hábitos saludables y erradicar la estigmatización.

• Que el bullying es moneda corriente.

El bullying es una forma de **violencia repetitiva e intencional**, física, verbal o psicológica, hacia una persona o grupo, que busca humillar o dañar³.

Cuando ocurre por sobrepeso, se lo conoce como **fat shaming** o acoso basado en el peso, y se suele manifestar a través de burlas con apodosos despectivos, discriminación y aislamiento.

Lamentablemente, este tipo de hostigamiento es común en escuelas, redes sociales e, incluso, puede surgir dentro del entorno familiar.

Los estudios demuestran que los chicos, chicas y adolescentes con sobrepeso parecen tener un riesgo significativamente mayor de situaciones de acoso escolar⁴.

• Que participan varias personas.

En el bullying existen diferentes roles, no sólo la persona que agrede y la agredida.



Agresor/a

Quien inicia y, en general, sostiene el acto humillante e invita a otros/as a sumarse.



Víctima

Quien recibe sistemáticamente el maltrato.



Seguidores/as o cómplices

Aquellas personas que siguen al agresor, en ocasiones para no quedar fuera del grupo. Pueden aceptar, reírse o participar activamente del maltrato.



Testigos u observadores/as pasivos/as

Quienes observan sin intervenir. Podrían tener un rol activo al buscar ayuda para enfrentar el hostigamiento, convirtiéndose en defensores/as.

• Que necesita ser detectado.

Los actos de bullying y sus consecuencias no siempre están a la vista. Por vergüenza o por miedo, se intentan ocultar, y lo no visto puede confundirse con inexistencia.

• Que el rechazo pesa.

A los niños, niñas y adolescentes les pesa mucho **la opinión** del grupo de pares y, obviamente, de las personas importantes de su familia. Esto hace que sean altamente sensibles a la mirada o comentarios críticos.

Pareciera que, si lo visible no responde al modelo que fomenta la sociedad, se justificaría pasar a ser víctimas de agresión por los estereotipos que recaen sobre ellos/as.

¿Qué son los estereotipos? Son creencias erróneas con juicio de valor que lastiman y dejan cicatrices en la autoestima y en la relación con la imagen corporal.

Los prejuicios más frecuentes sobre quienes viven con sobrepeso se basan en la creencia de que son personas vagas o que carecen de fuerza de voluntad y disciplina. Que si quieren, pueden. Pero, en realidad, el exceso de peso es un fenómeno altamente complejo, influenciado por varios factores².



Hay chicos/as que cuentan que reciben burlas, manifiestan que no quieren ir a la escuela, cumpleaños, salidas extraescolares o a las clases de educación física, o tienen dificultades para socializar e integrarse, pero muchos/as **sufren en silencio**. Como personas adultas, debemos **prestar atención a lo no tan evidente y "descubrir" las señales de alerta**.

Señales de alerta⁵:

- ! No recibir invitaciones de pares o no querer invitarlos.
- ! Tristeza y retraimiento.
- ! Cambios de humor.
- ! Dificultades en el rendimiento escolar.
- ! Comportamientos desafiantes: irritabilidad o agresividad.
- ! Dolores abdominales y/o de cabeza (que también pueden aparecer como estrategia para evitar concurrir a la escuela como síndrome del día previo).

Existen varios cuestionarios que pueden utilizarse y ayudarnos a entender un poco más si existe una situación de bullying y sobre todo, cuál es su impacto. **Para ampliar sobre este tema, te invitamos a ver el anexo.**

• Que el cuerpo habla.

El maltrato puede dejar huellas significativas en la salud que pueden extenderse hasta la vida adulta.

Estas situaciones pueden provocar estrés crónico.

Lo que podría impactar en:

- La presión arterial.
- La frecuencia cardíaca (palpitaciones).
- La calidad y la cantidad del sueño (mayor prevalencia de insomnio, pesadillas y despertares frecuentes).
- Calidad de vida y bienestar emocional.

Además, aumenta el riesgo de desarrollar **Trastornos de la Conducta Alimentaria** (con mayor prevalencia en niñas) debido a la alta presión social para intentar dejar de ser blanco de agresiones por sobrepeso. Paradójicamente, aumenta también el sobrepeso en algunos/as chicos/as a través de ingestas emocionales para anestesiarse esos dolores e inseguridades.

• Que las personas adultas somos parte esencial en la prevención, detección y erradicación del bullying por obesidad.

Detectar a tiempo, intervenir con empatía, y educar para el respeto y la valoración de la diversidad corporal son pasos claves para una sociedad inclusiva. Su puesta en acción depende, indefectiblemente, de las manos adultas.

• Que hay expresiones y modos de interpretar que debemos dejar atrás.

"Es cosa de chicos". No confundamos humillación con comportamientos infantiles "normales". No naturalicemos ni minimicemos palabras y acciones cargadas de violencia. **No son malas palabras o malos modos**, son actos violentos.

"Se va a hacer fuerte"

El bullying no solo no fortalece, también erosiona la autoestima y genera inseguridad.

Esto, en edades tempranas, puede llevar a alteraciones en:
el crecimiento, la memoria
y la regulación emocional (ansiedad).



ESCUCHEMOS



- Las palabras son importantes a la hora de comprender y desarmar.

- 1 Es fundamental escuchar a la **víctima** dándole un espacio seguro para expresarse sin temor, formulando preguntas abiertas y mostrando interés por sus respuestas, pero sin presionar.

¿Querés contarme más sobre lo que pasó?

¿Hay alguien con quien sientas seguridad para confiar en lo que te pasa?

¿Cómo te sentís con esto que está pasando?

¿Cómo te gustaría que te apoyemos?

- 2 Validar sus **emociones** ayuda a que se sientan comprendidos/as porque es demostrarles que sus sentimientos, pensamientos, experiencias y necesidades **tienen valor**, que escuchamos sin emitir nuestra opinión, sin minimizar y sin buscar explicaciones racionales.

Claro, cómo no te va a doler

Si, te entiendo

Qué feo que pasen estas cosas

- 3 Repetir estos pasos también con los/as **testigos** para que aporten información sobre lo ocurrido (familiares, compañeros/as, docentes).

- ✓ Las familias pueden aportar si notan síntomas que refieran a consecuencias de la situación.
- ✓ Los/as profesionales de la psicología y/o psicopedagogía pueden brindar apoyo y orientación en el abordaje.
- ✓ Las personas con poder y autoridad escolar para actuar pueden coordinar y tomar decisiones para desarmar las situaciones de hostigamiento.

HABLEMOS



Las personas adultas debemos tomar la palabra en dos instancias fundamentales: la **prevención** y el **abordaje de los hechos** ya consumados.

El silencio no es salud. Hablar y actuar con responsabilidad es clave para frenar el bullying.

Cómo hablar

Ante todo, debemos saber que las personas adultas somos modelos a imitar y por lo tanto, responsables de las miradas infantiles y adolescentes. Esto debería llamarnos a la reflexión y considerar la **autocrítica** como parte del cambio que necesitamos.

Luego, y una vez **informados/as y formados/as** en la temática, tendremos llegada genuina para trabajar con chicos/as, adolescentes y padres/madres en talleres escolares que permitan la reflexión y generen un llamado a la acción, comenzando cuanto antes y adaptado a cada grupo etario.

De qué hablar

Existen varios conceptos que pueden ser abordados. **Por ejemplo:**

- Nadie tiene que cambiar su peso para ser aceptado/a.
- Intentar encajar en un grupo para ganar afecto es parte de una etapa de la adolescencia, pero pertenecer por quien cada persona es, es el verdadero vínculo amoroso.
- La palabra y las actitudes de referentes cercanos y pares tienen alto impacto en niños, niñas y adolescentes. Ese lenguaje tiene el poder para construir o destruir.
- Ser rechazado/a no es un merecimiento ni está relacionado con ninguna característica personal. Nadie merece destrato ni hay que "aguantar".
- La diversidad como expresión de belleza, la imagen corporal positiva como base para una autoestima fuerte, y el cuerpo como mucho más que apariencia y cumplimiento de mandatos sociales.
- Concientizar sobre la importancia de un entorno respetuoso, de integración y no de discriminación ni agresión.
- Etiquetas, estereotipos y juicios de valor sobre las personas.
- Desarrollo de mensajes de apoyo.

Reflexiones finales

De la indiferencia al compromiso.

Es fundamental que como sociedad aprendamos a detectar precozmente situaciones de hostigamiento, ya que el bullying puede confundirse como parte "normal" de la convivencia escolar o social. Es por esto que es necesario aprender a detectar y evaluar estas situaciones individualmente para poder actuar de forma temprana.

Tomemos una actitud activa, urge que actuemos porque a las palabras y a las acciones no se las lleva ningún viento.



Referencias:

1. Atlas de Obesidad infantil. Federación Mundial de la Obesidad, 2019. Disponible en: WOF_Childhood_Obesity_Atlas_Report_Oct19_V2.pdf
2. Atlas Global de Obesidad. Federación Mundial de la Obesidad, 2024. Disponible en: WOF-Obesity-Atlas-v7.pdf
3. Informes de la UNESCO sobre acoso y violencia escolar. www.unesco.org
4. Association between weight status and bullying experiences among children and adolescents in schools: An updated meta-analysis. Sixiang Cheng et al. Child Abuse Negl. 2022.
5. Obese and overweight youth: Risk for experiencing bullying victimization and internalizing symptoms. Tracy Evian Waasdorp et al. Am. J. Orthopsychiatry 2018.

Anexos

Escuchemos el testimonio del escritor Hernán Casciari, quien vivió durante toda su vida con el peso del estigma.

Relato de Hernán Casciari:
"Nada que perdonar" | Novo a la Par®

 **MIRALO ACÁ**





• Escalas y cuestionarios:

Existen varias escalas de evaluación utilizadas en el ámbito educativo y psicológico para evaluar el bullying y medir sus efectos en los niños y niñas. Estas herramientas ayudan a detectar la presencia de acoso escolar, identificar a las víctimas y agresores, y evaluar

la gravedad del bullying. Un instrumento multidimensional y validado psicométricamente es el **Adolescent Peer Relations Instrument (APRI)**. Se adjunta el cuestionario con el objetivo de evidenciar las preguntas y variables que sirven para la evaluación del bullying y su impacto.

• Adaptación al español de la escala APRI-Bullying de Parada et al.

A continuación se mencionan algunas situaciones que podrían sucederle a un estudiante. Por favor, indica con qué frecuencia te han ocurrido a ti durante este curso académico.

Durante este curso académico en mi instituto o colegio...	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Muchas veces	Constantemente
1. Se burlan de mí	☐	☐	☐	☐	☐
2. Me empujan para molestarme	☐	☐	☐	☐	☐
3. No quieren ser mis amigos porque alguno(s) me rechaza(n)	☐	☐	☐	☐	☐
4. Hacen comentarios desagradables sobre mí	☐	☐	☐	☐	☐
5. Me pegan	☐	☐	☐	☐	☐
6. Alguno me ignora o excluye justo cuando está con sus amigos	☐	☐	☐	☐	☐
7. Se ríen gastándome bromas pesadas o contando chistes sobre mí	☐	☐	☐	☐	☐
8. Se tropiezan contra mí para molestarme cuando me pasan por al lado	☐	☐	☐	☐	☐
9. Convencen a otros para que no me hablen y se pongan en mi contra	☐	☐	☐	☐	☐
10. Rompen mis cosas a propósito	☐	☐	☐	☐	☐
11. Dicen cosas desagradables sobre mi aspecto físico	☐	☐	☐	☐	☐
10. Rompen mis cosas a propósito	☐	☐	☐	☐	☐

➔ Sigue en página 07

Anexos

Durante este curso académico en mi instituto o colegio...	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Muchas veces	Constantemente
11. Dicen cosas desagradables sobre mi aspecto físico	☐	☐	☐	☐	☐
12. No me invitan cuando quedan o van a fiestas o casas de compañeros porque no le caigo bien a alguien que va	☐	☐	☐	☐	☐
13. Me ridiculizan diciendo cosas desagradables sobre mi	☐	☐	☐	☐	☐
14. Cuentan cosas falsas sobre mí para hacerme daño	☐	☐	☐	☐	☐
15. Me tiran objetos para molestarme	☐	☐	☐	☐	☐
16. Me amenazan con pegarme o hacerme daño	☐	☐	☐	☐	☐
17. Me excluyen de actividades, juegos o reuniones a propósito	☐	☐	☐	☐	☐
18. Me ponen mote que no me gustan	☐	☐	☐	☐	☐
19. Se han metido conmigo a través de las redes sociales (TikTok, Instagram, WhatsApp, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐

Juan J. Gascón-Cánovasa, Jessica Roxanna Russo de Leonb, Antonio Cózar Fernandezc, et al. Adaptación cultural al español y baremación del Adolescent Peer Relations Instrument (APRI) para la detección de la victimización por acoso escolar: Estudio preliminar de las propiedades psicométricas. Anales de Pediatría. Vol. 87. Núm. 1. Páginas 9-17 (julio 2017) DOI: 10.1016/j.anpedi.2015.12.003

Algunos recursos de ayuda

- **Línea 102:** Servicio gratuito y confidencial.
- **0800-222-1197:** Convivencia escolar (convivencia@educacion.gob.ar).
- **FASAM 114-961-6847** (Fundación que ofrece consultas con honorarios institucionales).
- **Asociación Civil Libres de Bullying** - María Zysman (@libresdebullying) ofrece a la comunidad herramientas para prevenir, detectar e intervenir ante el bullying y el ciberbullying. mariaj.zysman@gmail.com
- **Alianza Anti Bullying Argentina** - Unión de las organizaciones que trabajan en la prevención del bullying (@alianzaantibullyingargentina).
- **Hospital de niños Ricardo Gutiérrez** (adolescencia), Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.
- **Hospital Cosme Argerich** (adolescencia), Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.
- **Centro Ramón Carrillo**, San Isidro, Buenos Aires, Argentina.

Anexos



Literatura sugerida:

- Malena Ballena: Cuento infantil de Davide Cali y Sonja Bougaeva, Libros del zorro rojo (2010).
- Vidas Pesadas: Cuento para adultos Pan y queso. Nancy Buschenbaum y Delia Sistro. Editorial El cuento de nunca acabar (2015).
- La mejor foto: Cuento para niños de Liliana Cinetto y Laura Aguerrebehere, Ed. Riderchail (2020).
- Nos tratamos bien: Cuento infantil de Lucía Serrano, Ed. Abrecuentos (2023).
- Palabras semilla: Cuento infantil de Magela Demarco y Caru Grossi, Ed Brujita de papel (2024).
- El club de los perfectos: Cuento infantil de Graciela Montes, Ediciones Colihue, cuentos del pajarito remendado (1995).
- Elmer: Cuento infantil de David McKee, Ed Beascoa (2006).

Para personas adultas:

- Bullying de María Zysman (cómo prevenir e intervenir en situaciones de acoso escolar), Paidós, 2014.
- Bullying, de Fernando Osorio (matón o víctima), Ed. Urano (2013).



Audiovisual:

- Wonder: Película (2017), basada en la novela del mismo nombre.
 - Invisible: Serie de Disney+ (2024), basada en la novela homónima de Eloy Moreno.
- En ambas producciones cinematográficas, se hace referencia a la temática de la aceptación, a cómo la apariencia física influye en la forma en que nos perciben los demás, a la búsqueda de empatía y entendimiento frente a las diferencias físicas, e invitan a reflexionar sobre una sociedad que prioriza los estándares de belleza.
- Wonder muestra la historia de un niño con una malformación facial que lucha por ser aceptado, mientras que Invisible aborda cómo el exceso de peso puede convertirse en un "invisible" que aleja a las personas.



Música:

- "Derechos torcidos". Canción por Hugo Midón.

Desde Novo Nordisk® seguimos trabajando para impulsar un cambio positivo en la forma en que vemos, prevenimos y abordamos la obesidad. Te invitamos a sumarte a esta conversación para construir juntos una realidad diferente.

Para más información, seguinos en nuestras redes sociales e ingresá en nuestro portal Novo a la Par®.



la **SALUD** es
el **MODELO**



@lasaludeselmodelo

Para acceder a consejos útiles, educación brindada para profesionales de la salud y testimonios de personas que viven con obesidad.



novo
a la **par**®



www.novoalapar.com.ar

Para acceder a información sobre hábitos saludables, impacto emocional y tratamiento de la obesidad.

Biografía



Lic. María Seitún de Chas

Lic. en Psicología (desde 1980)
Especializada en orientación a padres.

- Integra y coordina los equipos de Psicología de Niñez y Adolescencia del Centro Médico Domingo Savio en San Isidro.
- Organiza talleres para padres y una diplomatura para profesionales en la USI.
- Da charlas en colegios y empresas.
- Es colaboradora permanente del diario La Nación y columnista de la revista Sophia.
- Es autora de varios libros de crianza y coautora con su hija Sofia Chas de la serie "Cuentos para crecer".

"Estoy orgullosa y encantada de ser parte -y muy bien acompañada- de esta guía necesaria para trabajar temas tan importantes como el bullying y la discriminación en nuestros chicos y adolescentes".



Dra. Nancy Buschenbaum

Médica pediatra
especialista en nutrición.

- Desde hace años acompaña a niños, niñas, adolescentes y a sus familias en el camino hacia una relación más sana con el cuerpo y con la comida.
- Trabajó en este proyecto motivada por la observación y escucha de miradas tristes, silencios y frases estigmatizantes que se repiten y dejan sus marcas profundas.
- Busca sumar, a través de esta guía, una perspectiva sensible para empezar a cambiar lo que tanto lastima y duele, desde su mirada médica, pero también humana.

"Es una invitación a adultos —padres, madres, docentes, profesionales— a mirar distinto, a acompañar mejor y, por sobre todas las cosas, a ser parte de un cambio social profundo que permita a todos crecer felices, sin vergüenza ni discriminación".

