

¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR O BULLYING?

El Acoso Escolar o Bullying es cuando una persona o grupo de personas lastima, amenaza o intimida a otra repetitivamente y a propósito.

El ser víctima de bullying puede hacerte sentir dolido, confundido, con miedo y solo.

¿CUÁLES SON LOS DIFERENTES TIPOS DE ACOSO ESCOLAR O BULLYING?

Algunas veces el acoso escolar o bullying puede ser más fácil de reconocer, como por ejemplo si te pegan o ponen apodosos que te lastiman. También puede ser menos obvio, como dejar alguien de lado a propósito, empezar rumores, o decir cosas hirientes a sus espaldas. El bullying o acoso puede suceder tanto en persona como a través de internet.

Nunca hagas algo incorrecto para hacer un amigo o para mantener uno

JUVENTUD E INCIDENCIA

Esta publicación se realizó en el marco del proyecto Juventud e Incidencia, que cuenta con apoyo financiero de la Xunta de Galicia, Cooperación Galega.

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de las entidades que implementan el proyecto Fundación Solidaridad, Centro Integral para el Desarrollo Local (CIDEL) y Fundación Balms para la Infancia y no refleja necesariamente la opinión de la Xunta de Galicia.



ESCUELAS LIBRES DE VIOLENCIA

Campaña contra el acoso y la violencia en las aulas >>>>



TIPOS DE ACOSO ESCOLAR O BULLYING

1. **Agresión emocional/verbal:**

Desprecio, odio, ridiculización, burla, menosprecio, motes, crueldad, imitación burlesca, apodosos hirientes, amenazas, insultos, empezar rumores, dejar alguien de lado, aislamiento social y marginación, impedir que participe en juegos...

2. **Agresión física:**

Dar puñetazos, empujar, pegar, abofetear, ser tocado sin quererlo, incluyendo el toqueteo de tipo sexual...

3. **Cyberbullying:**

Enviar mensajes hirientes o amenazadores por texto, email, Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, o cualquier otra red social. Hackear la cuenta de otra persona, compartir rumores o amenazas en línea, postear fotos o videos vergonzosos, pretender ser otra persona en Internet...

¿CÓMO FRENAR EL ACOSO ESCOLAR O BULLYING?

- **Habla con la persona que sufre acoso escolar o bullying.** A veces solo pasar tiempo con él/ella entre clases o antes o después de la escuela puede ayudarlo.
- **Invítalos a tu grupo o a realizar actividades juntos.**
- **Habla con un adulto en quien confíes.** Si el acoso escolar o el bullying sucede dentro de la escuela, habla con un maestro, director, administrador o consejero.
- **Habla con tus amigos** sobre cómo pueden todos enfrentar el acoso escolar o bullying. **Hay fuerza en el grupo.**
- **No repitas rumores.** Ayuda a detener un rumor al frenar su diseminación.

¿QUÉ HACER SI ERES VÍCTIMA DEL ACOSO ESCOLAR O BULLYING?

- Cuéntale a algún adulto en el que confíes lo que está pasando.
- Retírate de la situación o no respondas. Puede ser que se aburran si no logran una reacción tuya.
- Responder con un “ojo por ojo, diente por diente” sólo empeorará las cosas y puede meterte en muchos problemas.
- Trata de mantenerte en un grupo de amigos. Si te encuentras solo, camina, si puedes, hasta un lugar seguro. Regresa a un salón donde haya un maestro. Si te encuentras en un lugar público, dirígete hacia un grupo de adultos.
- Encuentra buenos amigos. Habla con tus amigos sobre lo que sucede.