

Pautas

para alumnos y alumnas ante el acoso escolar

¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR?

El acoso escolar consiste en hacer daño a un compañero o compañera de forma intencionada y repetida, utilizando cualquiera de las siguientes formas de agresión:

- **Verbales:** Poner motes, tomar el pelo, amenazar, hacer burlas, hablar mal de otros, insultar, despreciar, provocar, amedrentar.
- **Físicas:** Golpear, empujar, dar una patada a otro, arrojar cosas, quitar, romper o esconder las pertenencias de alguien, hacer muecas o gestos de desprecio.
- **Sociales:** Excluir a alguien, difundir rumores, aislar, ignorar, humillar, extorsionar.
- **Sexuales:** Molestar, hacer tocamientos sin consentimiento, hacer burlas del cuerpo, la intimidad o la orientación sexual de otro.

¿QUÉ ES EL CIBERACOSO?

El ciberacoso es un tipo de acoso a algún compañero o compañera a través de medios tecnológicos, utilizando cualquiera de las siguientes formas de agresión:

- Mensajes desagradables o dañinos.
- Llamadas acosadoras al móvil.
- Envío de fotos hechas con el móvil y utilizadas para amenazar.
- E-mails acosadores.
- Acoso a través de chat.
- Mensajes dañinos a través de Whatsapp, Twitter u otra red social.
- Hablar mal de alguien o colgar en internet información personal.

{ el
acoso escolar
es
violencia }
¡no lo permitas!



¿QUÉ HACER ANTE EL ACOSO ESCOLAR?

Si observas que un compañero o compañera acosa a otro niño o niña:

- Puede que sientas miedo o rechazo ante esa situación, pero actúa.
- Si ves que tú solo no puedes ponerle freno y que no es lo más conveniente; pide ayuda a un adulto. Esto no es chivarse, es ser solidario con quien lo necesita.
- Apoya al compañero o compañera que está siendo acosado. Nadie merece que le traten mal.

Si agredes a algún compañero o compañera:

- Pregúntate: “¿Qué es lo que me sucede?, ¿por qué me hace gracia o me siento más fuerte cuando molesto a otras personas?”
- Piensa cómo se debe sentir la persona a la que le estás haciendo daño.
- Habla de lo que te sucede con algún adulto. Alguien que te escuche y te ayude.
- Controla tus emociones para que éstas no te controlen a ti. La violencia no es una buena manera de responder.

Ante las situaciones que te disgustan o te provocan enfado:

1. Toma distancia física de la persona.
2. Respira profundamente varias veces.
3. Imagina que la rabia se vuelve un papel y lo tiras a la papelera.

Cuando te sientas más calmado, habrás ganado tiempo para pensar en lo sucedido y entonces estarás preparado para hablar con la persona.

Si un compañero o compañera te hace daño con frecuencia y durante un cierto tiempo:

- Es posible que te sientas triste, temeroso, avergonzado y culpable, porque sufres una situación injusta.
- No guardes el secreto. Si hay algo que te hace daño, no te lo calles. Hablarlo no es chivarse, es exigir el respeto que todos merecemos.
- Cuéntalo a tus padres o algún adulto de confianza. Es importante que lo cuentes en el colegio.
- Procura no estar solo y evita situaciones o lugares que puedan ser arriesgados.
- No respondas de la misma manera, es decir, agrediendo.
- En el momento en el que te hacen daño crea un escudo imaginario a tu alrededor que te proteja. Todo lo que te están diciendo rebota como una pelota. Respira, piensa que eres fuerte.
- Todos tenemos derecho a ser protegidos contra cualquier forma de violencia y a ser tratados con respeto.



¿QUÉ HACER ANTE EL CIBERACOSO ESCOLAR?

- Si sufres algún ataque o agresión, no respondas.
- Guarda los mensajes como prueba. No tienes que abrirlos.
- Bloquea al remitente.
- Cuéntaselo a tus padres, tutores, profesores o algún adulto en quien confíes.
- A través de una página web o servicio de internet puedes poner una denuncia. En todas las redes sociales puedes hacer clic en el botón denuncia.
- También puedes escribir a cualquiera de las siguientes páginas para pedir información o denunciar:

www.gdt.guardiacivil.es

www.policia.es

LINKS Y RECURSOS

ASOCIACIÓN PROTÉGELES	www.protegeles.com
PANTALLAS AMIGAS	www.pantallasamigas.net
CHAVAL.ES	www.chaval.es/chavales
PADRES 2.0	www.padres20.org
RED.ES	www.red.es
FUNDACIÓN ANAR	www.anar.org 900 202 010
FISCALÍA	www.fiscal.es
POLICÍA	www.policia.es
GUARDIA CIVIL	www.gdt.guardiacivil.es

