



[www.combatbullying.eu](http://www.combatbullying.eu)

@ [info@combatbullying.eu](mailto:info@combatbullying.eu)

## Guía de apoyo entre iguales



**Título del proyecto:**

**Combatir el Bullying: Un programa escolar integral**

**Acrónimo del proyecto:**

**ComBuS**

**Número del Proyecto:**

**JUST/2014/RDAP/AG/BULL/7698**

Supported by the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union



Esta publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero del programa Derechos, Igualdad y Ciudadanía (REC, de las siglas en inglés) de la Unión Europea. Los contenidos de esta publicación son responsabilidad exclusiva de CARDET y sus socios y en ningún caso debe considerarse que refleja la posición de la Comisión Europea.

**Socios del proyecto:**



CARDET



meath partnership



ITC



G.I.E.



km20p



FORIUM

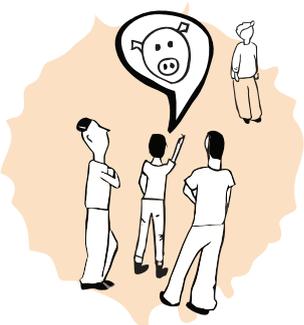


## ¿Qué es el acoso?

El acoso puede ser cualquier acción repetitiva realizada por una persona o grupo de personas con la intención de hacer que otra persona se sienta triste, enfadada, ansiosa o temerosa.

## ¿Cuáles son las formas de acoso?

El acoso puede producirse de muchas formas:



### Verbal

- motes
- insultos
- burlas
- mofas
- difusión de rumores
- amenazando de herir a alguien



### Físico

- golpes
- patadas
- poner zancadillas
- pellizcos
- empujones
- escupir
- romper las pertenencias de alguien



### Emocional

- dejar de lado a alguien a propósito
- reírse de alguien
- imitar a alguien de una manera insultante
- burlarse de alguien
- tratar de humillar a alguien y hacer que se sienta mal consigo mismo/a

## ¿Dónde puede ocurrir el acoso?

En cualquier lugar. Puede suceder en:

**En la escuela** – durante, antes o después de las horas de clase o en el recreo o en la hora del almuerzo.

**Fuera de la escuela** – en el camino hacia y desde la escuela, en el vecindario y en parques.

**Online** – Internet, mensajes de texto, correos electrónicos, Snapchats, redes sociales, envío de imágenes de otras personas por el móvil. Estos son todos los tipos de acoso que pueden suceder en línea. Se llama ciberacoso.





## Características de las víctimas

Quien esté siendo acosado puede presentar los siguientes síntomas:

- Tiene miedo de ir a la escuela
- Lloro todo el tiempo o parece estar trastornado/a
- Tiene miedo de pasar el rato con algunos niños/as
- Come menos de lo normal en los descansos o la hora del almuerzo
- Muestra sensación de malestar o tiene un dolor de estómago con regularidad
- Tiene moratones
- Tiene los libros escolares o mochilas desgarradas o dañadas
- Se sienta solo/a en los descansos o la hora del almuerzo
- Parece estar preocupado/a o nervioso/a en los descansos o la hora del almuerzo

Mediante la identificación de algunos de estos síntomas, se puede reconocer que alguien está siendo acosado.



## Características de los acosadores

- Pueden tener problemas en casa. Los niños que viven en un ambiente agresivo y son testigos de violencia pueden traer este comportamiento a la escuela.
- Pueden pensar que meterse con los demás hace que sean mejores o más fuertes a los ojos de sus compañeros de clase.
- Podrían estar celosos de otros niños y buscar una mayor atención hacia sí mismos.
- Es posible que no sepan cómo ser un buen amigo.
- Es posible que no se den cuenta de lo mal que hacen sentir a otras personas.



## ¿Cómo se puede ayudar a alguien que está siendo acosado/a?

Si crees que alguien de tu clase está siendo acosado, puedes ayudarles haciendo lo siguiente:

- **No te unas al acos** – A veces los que acosan a otros piensan que esta es una manera de parecer más fuertes y “guays”. Si te unes al acoso, el acosador pensará que es un comportamiento adecuado. Si lo ignoras, el acosador podría darse cuenta de que su comportamiento no es correcto y podría parar.
- **Hablar con el compañero que está siendo acosado** – Hazle saber que has visto cómo lo han tratado, que no pasa nada y que no hay nada malo en ellos.
- **Hazte amigo de ese compañero de clase** – Acompáñalos a clase cuando los veas solos, habla con ellos en el patio, intenta cuidarlos. Les ayudará. Es bueno tener un amigo, alguien en quien confiar.
- **Habla con el acosador/a y pídele que pare** – A veces el acosador no sabe que está haciendo que otras personas se sientan tristes. Hablar con ellos les podría ayudar a cambiar la forma en que tratan a demás compañeros de clase. Sólo hazlo si no crees que después puede ir a por ti. Si crees que te puedes poner en peligro, habla con un adulto.
- **Habla** – Cuéntale a un maestro o a un adulto lo que has visto. Esto no te hace un “acusica”. Sólo significa que estás protegiendo a otros compañeros. Es algo por lo que te puedes sentir orgulloso.



## ¿Qué puedes hacer si alguien te acosa?

- Aléjate de la escena tan pronto como sea posible.
- Informa a alguien de confianza sobre lo que ha pasado, como padres, maestros, el director, y / o amigos mayores.
- Si la persona a la que se lo cuentas no hacer nada, ¡busca a alguien más! Nunca mantengas el acoso en secreto.
- Practica tu lenguaje corporal – echa los hombros hacia atrás, mantén la cabeza alta y sonríe. Trata de no dejar ver a quien te acosa que estás molesto. Los agresores buscan señales de su éxito y lo repetirán.
- Participa en actividades que te gusten después de la escuela para aumentar tu autoestima.
- Evita las zonas donde el agresor se sienta cómodo molestándote, tales como extremos del patio del recreo o pasillos solitarios donde los profesores no puedan verte.
- Trata de rodearte de amigos y personas que te defiendan.
- Nunca te sientas culpable, es quien te acosa quién tiene la culpa.

**¡El acoso  
no está bien y  
nadie merece  
ser acosado!**

