

LA GUÍA DE **RAPHAEL**TM SOBRE BULLYING PARA NIÑOS Y NIÑAS

POR Y POR MÍ
TODOS
MIS COMPAÑEROS



RAPHAEL™

ES LA TORTUGA
NINJA MÁS DECIDIDA,
VALIENTE E INQUIETA

*A Raph no hay nada que le guste
más que los retos, su rebeldía lo
hace saltar a la acción y es casi
imposible retroceder.*



EL ACOSO ESCOLAR

¿QUÉ?

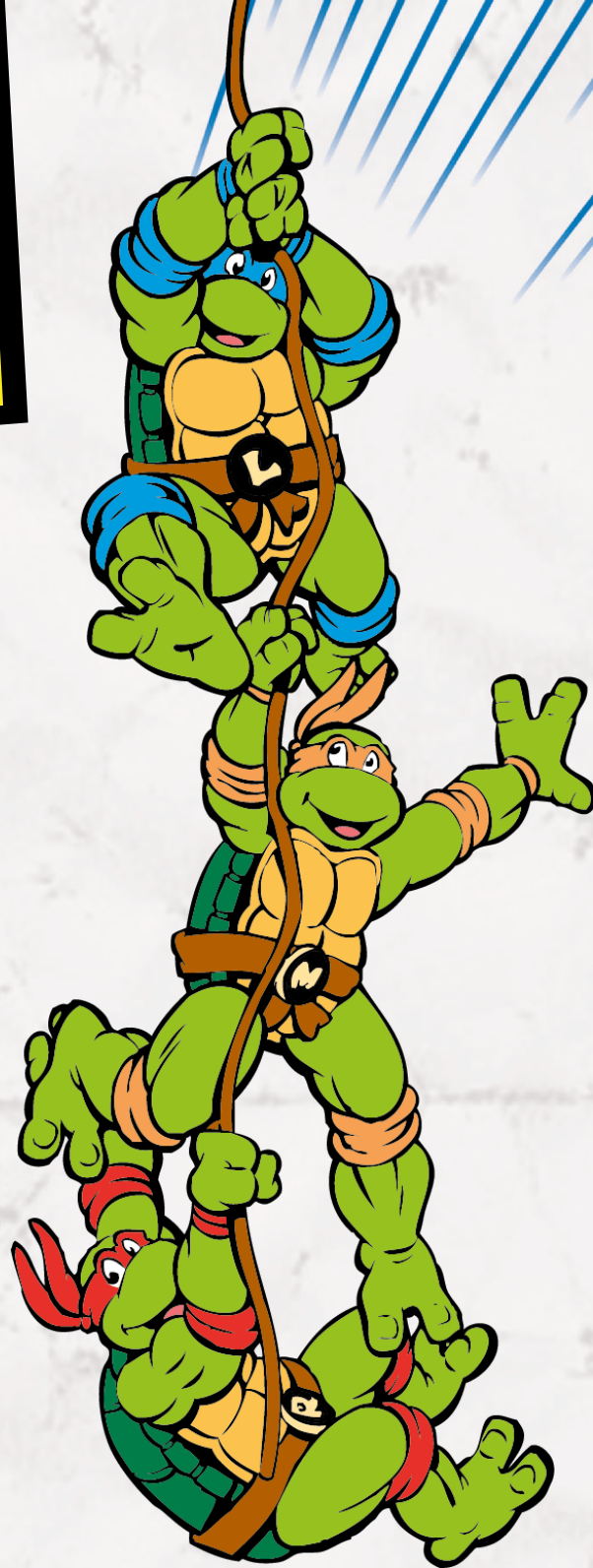
Acoso escolar o bullying es cuando un/a compañero/a o varios/as tienen hacia ti conductas negativas: insultos, chantajes, amenazas, difundir rumores sobre ti, ignorarte, robarte cosas o agredirte físicamente. Estas actuaciones son frecuentes y se alargan en el tiempo.

¿DÓNDE?

Dentro del propio centro escolar (recreos, cambios de clase, aula, pasillos, baños...), Fuera del colegio o instituto (en la entrada, de camino a casa, en la ruta...) o en medios telemáticos (móvil, mensajes o Redes Sociales).

¿QUIÉN?

El/la chico/a que sufre el acoso, los/las agresores/as y los/las espectadores/as. Cada uno de ellos tiene un papel muy importante a la hora de evitar o frenar el acoso escolar.



SI ERES VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR DEBES TENER MUY CLARO QUE NADIE TIENE DERECHO A:

*Pegarte, insultarte,
humillarte, ignorarte,
amenazarte, aislarte,
difundir rumores sobre ti...*

*Hacerte sentir culpable de
lo que te ocurre. Cuéntalo
y pide ayuda (tutor,
profesores, padres...),
defiende tus derechos sin
violencia*



SI ERES AGRESOR EN UNA SITUACIÓN DE ACOSO ESCOLAR, DEBES SABER QUE NO TIENES DERECHO A:

Pegar, insultar, humillar, ignorar, amenazar, aislar, difundir rumores...

Hacer daño a los/as demás. ¿Por qué necesitas hacer daño para sentirte bien? Tal vez quieras ser líder y crees que sometiendo a los demás, lo conseguirás. Pero si los demás se relacionan contigo por miedo, nunca tendrás relaciones sanas

Continuar intimidando a los/as demás sin plantearte cómo se sienten. Quizás has sufrido violencia y aprendiste a relacionarte así, o intentas evitar que te ataquen primero o tal vez por rechazo a lo que es diferente

Pensar que necesitas ayuda para aprender a relacionarte de forma positiva con los demás y contigo mismo. Párate a pensar, no hagas lo que no te gustaría que te hiciesen



SI ERES ESPECTADOR EN UNA SITUACIÓN DE ACOSO ESCOLAR ES IMPORTANTE QUE:

*Sepas ponerte en la piel de
ese compañero/a que está
siendo acosado, mañana
puede sucederte a ti y no te
gustaría que te dejaran solo*

*Seas solidario, que no es
lo mismo que ser chivato.
Evitar una situación injusta.
Si no lo haces, apoyas que
el agresor se sienta más
Fuerte, más temido y siga
haciendo daño*



SI ESTÁS SUFRIENDO UNA SITUACIÓN DE BULLYING, HAY PASOS QUE TIENES QUE DAR PARA PARAR ESTA SITUACIÓN:

Tienes que saber que los centros escolares están obligados a parar situaciones de acoso entre sus alumnos/as porque cuentan con los recursos necesarios para ello

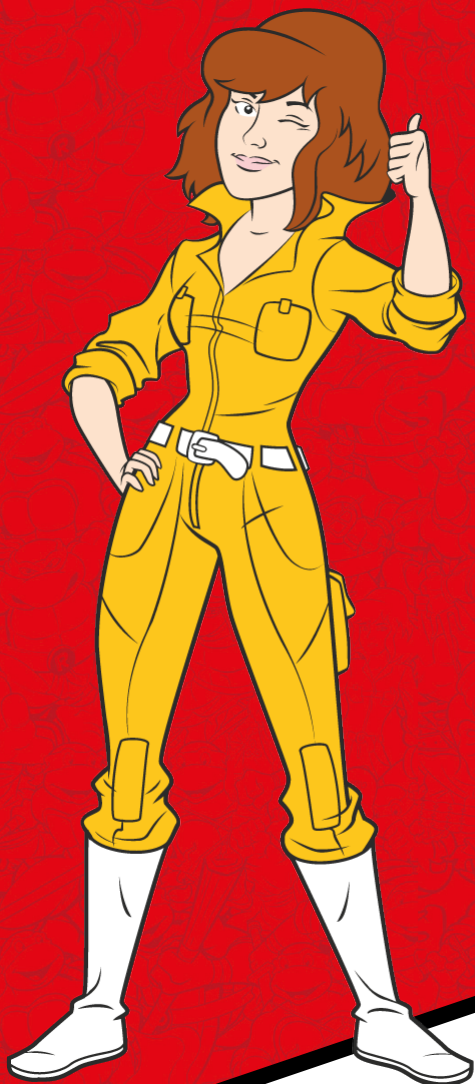
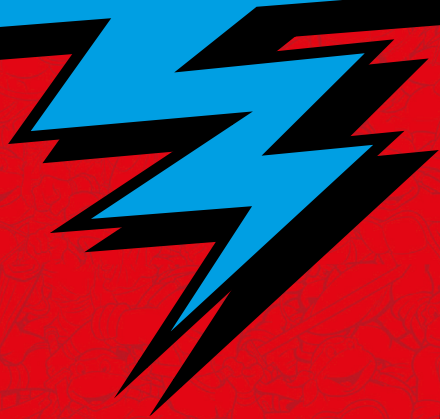
Habla con tu tutor/a y con el/la psicólogo/a orientador/a del centro escolar al que acudes para que te ayuden, apoyen e intervengan para parar la situación

Tus padres tienen que saber por lo que estás pasando. Ellos son los encargados de velar por tu bienestar y protección. Además, tienen que acudir a hablar con el/la directora/a de tu centro escolar para exigir que paren la situación que te está haciendo tanto daño

**TELÉFONO/CHAT DEL
ACOSO ESCOLAR**

900 20 20 10

chat.anar.org



PODEMOS AYUDARTE

*Si lo estás sufriendo
o asistiendo a una
situación de acoso
como espectador o
espectadora, debes
contarlo y pedir
ayuda a un adulto
(padres, profesores,
tutores, pediatras...)*

