

Guía sobre bullying o  
acoso escolar para  
menores de edad.



Guia sobre bullying o  
assetjament escolar per a  
menors d'edat.

Hablamos de Acoso Escolar o Bullying cuando un/a compañero/a o varios/as tienen hacia ti conductas negativas. Estas conductas pueden ser insultos, chantajes, amenazas, difundir rumores sobre ti, ignorarte, robarte cosas o agredirte físicamente. Además, este tipo de actuaciones no ocurren de forma puntual, sino que son frecuentes y se alargan en el tiempo.

El Acoso Escolar puede ocurrir dentro del propio centro escolar (recreos, cambios de clase, aula, pasillos, baños...) y también fuera del colegio o instituto (en la entrada, de camino a casa, en la ruta...). Existe también la posibilidad de que este tipo de acoso se produzca a través de medios telemáticos (a través de tu móvil mandándote mensajes amenazantes o insultantes, o a través de las Redes Sociales).

Es importante que sepas que en el Acoso Escolar o Bullying hay distintos tipos de protagonistas: 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. Pregúntate por qué necesitas hacer daño para sentirte bien. Tal vez quieras ser líder y crees que sometiendo a los demás, lo conseguirás. Sin embargo, si los demás se relacionan contigo por miedo, nunca tendrás relaciones sanas, sino basadas en intereses
- Continuar intimidando a los/as demás sin plantearte cómo se sienten. Quizás lo que ocurre es que tú también has sufrido violencia y has aprendido a relacionarte así, o intentas evitar que te ataquen primero o tal vez por rechazo a lo que es diferente

- En cualquier caso, debes pensar que necesitas ayuda para aprender a relacionarte de forma positiva con los demás y contigo mismo. *Párate a pensar, ponte en su lugar, 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. Se trata de evitar una situación injusta. Si no lo haces, apoyas que el agresor se sienta más fuerte, más temido y siga haciendo daño a otros/as compañeros/as

### **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

Parlem d'Assetjament Escolar o \*Bullying quan un/a company/a o diversos/as tenen cap a tu conductes negatives. Estes conductes poden ser insults, xantatges, amenaces, difondre rumors sobre tu, ignorar-te, robar-te coses o agredir-te físicament. A més, este tipus d'actuacions no ocorren de manera puntual, sinó que són freqüents i s'allarguen en el temps.

L'Assetjament Escolar pot ocórrer dins del propi centre escolar (esbarjos, canvis de classe, aula, passadissos, banys...) i també fora del col·legi o institut (en l'entrada, de camí a casa, en la ruta...). Existix també la possibilitat que este tipus d'assetjament es produísca a través de mitjans telemàtics (a través del teu mòbil enviant-te missatges amenaçadors o insultants, o a través de les Xarxes Socials.

És important que sàpies que en l'Assetjament Escolar o Bullying hi ha diferents tipus de protagonistes: el/la xic/a que patix l'assetjament, els/les agressors/as i els/les espectadors/as. Cada un d'ells té un paper molt important a l'hora d'evitar o frenar l'assetjament escolar.

### **Si eres víctima d'Assetjament Escolar has de tindre molt clar que:**

#### **NINGÚ TÉ DRET A:**

- Pegar-te, insultar-te, humiliar-te, ignorar-te, amenaçar-te, aïllar-te, difondre rumors sobre tu...
- Fer-te sentir culpable del que t'ocorre. Explica-ho i demana ajuda (tutor, professors, pares...), defén els teus drets sense violència.

### **Si eres agressor en una situació d'Assetjament Escolar, has de saber que:**

#### **NO TENS DRET A:**

- Pegar, insultar, humiliar, ignorar, amenaçar, aïllar, difondre rumors...
- Fer mal a els/as altre. Pregunta't per què necessites fer mal per a sentir-te bé. Tal vegada vols ser líder i creus que sotmetent als altres, ho aconseguiràs. No obstant això, si els altres es relacionen amb tu per por, mai tindràs relacions sanes, sinó basades en interessos
- Continuar intimidant a els/as altre sense plantejar-te com se senten. Potser el que ocorre és que tu també has patit violència i has après a relacionar-te així, o intentes evitar que t'ataquen primer o tal vegada per rebuig al que és diferent

- En qualsevol cas, has de pensar que necessites ajuda per a aprendre a relacionar-te de manera positiva amb els altres i amb tu mateix. Para't a pensar, posa't en el seu lloc, no faces el que no t'agradaria que et feren.

### **Si eres espectador en una situació d'Assetjament Escolar,**

#### **ÉS IMPORTANT QUE:**

- Sàpies posar-te en la pell d'eixe company/al fet que està sent assetjat, demà pot succeir-te a tu i no t'agradaria que et deixaren només.

- Sigues SOLIDARI, que no és el mateix que ser ACUSETA. Es tracta d'evitar una situació injusta. Si no ho fas, secundes que l'agressor se senta més fort, més temut i continue fent mal a altres/as companys/as.

Si estàs patint una situació de Bullying, hi ha passos que has de donar per a parar esta situació:

- Has de saber que els centres escolars estan obligats a parar situacions d'assetjament entre els seus alumnes/as perquè compten amb els recursos necessaris per a això.

- Parla amb el teu tutor/a i amb el/la psicòleg/a orientador/a del centre escolar al qual acudixes perquè t'ajuden, recolzen en intervinguen per a parar la situació.

- Els teus pares han de saber pel que estàs passant. Ells són els encarregats de vetlar pel teu benestar i protecció. A més, han d'acudir a parlar amb el/la directora/a del teu centre escolar per a exigir que paren la situació que t'està fent tant de mal.