

10 acciones para detener el acoso escolar: Decálogo de prevención y apoyo.



¿Sufres acoso?



1

Comunicar el acoso es el primer paso para buscar soluciones.

2

Habla con alguien de confianza: un familiar, un profesor, un consejero escolar; busca líneas de ayuda o foros de discusión, donde puedes hablar con otras personas que han pasado por lo mismo que tú.

Puedes llamar al teléfono de #Educatel: 800 1122 676

3

No te aísles ni te alejes de tus amistades o familiares. Conéctate con personas y actividades que te hagan sentir bien.

4

Guarda registros del acoso que estés experimentando, incluido el cibernético. Toma nota de las personas involucradas, los incidentes, fechas, lugares, mensajes de texto, correos electrónicos o capturas de pantalla.

5

Recuerda que no es culpa tuya: el acoso escolar es siempre responsabilidad del acosador(a), no de la víctima.

¿Has visto que acosan a alguien?

6

Si ves que alguien está siendo acosado(a), habla. Si no puedes hablar en el momento, busca ayuda de un adulto de confianza.

7

Puedes marcar una gran diferencia simplemente siendo amable con la persona que está siendo acosada.

8

No seas cómplice: si estás con un grupo que está acosando a alguien, no te quedes en silencio ni te unas a ellos(as).

9

Aprende a reconocer los signos de acoso y cómo intervenir.

10

Sé un modelo a seguir: trata a todos y todas con respeto y dignidad.



El respeto es la base de una convivencia saludable: si aprendemos a valorar las diferencias y tratar a los demás con amabilidad, podremos construir espacios libres de acoso.

